Т. 3. $\frac{16}{5}$ 31.

РУКОВОДСТВО

КЪ

РАСПОЗНАВАНІЮ, ЛЕЧЕНІЮ И ПРЕДОХРАНЕНІЮ СЕБЯ ОТЪ БОЛѢЗНЕЙ, ПРОИСХОДЯЩИХЪ

ОТЪ

УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЙ И СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ.

СОСТАВЛЕННОЕ

ДЛЯ ОБРАЗОВАННАГО КЛАССА ЛЮДЕЙ.

Сочиненіе

Х. ИНОЕВСА,

Старшаго Ординатора Обуховской Градской Больницы, Штабъ-Лекаря, Члена разныхъ Ученыхъ Обществъ, Надворнаго Совѣтника и Кавалера.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ.

ВЪ ТИПОГРАФІИ А. ДМИТРІЕВА.

1853.

ПЕЧАТАТЬ ПОЗВОЛЯЕТСЯ,

съ тѣмъ, чтобы по отпечатаніи представлено было въ Цензурный Комитетъ узаконенное число экземпляровъ.
С.-Петербургъ. 14 Апрѣля 1853 года.

Цензоръ *Ю. Шидловскій.*

ПРЕЗИДЕНТСКАЯ БИБЛИОТЕКА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕДКИХ КНИГ
Инв.№ 1323

ЕГО ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСВУ,

АЛЕКСАНДРУ СЕРГѢЕВИЧУ

ТАНѢЕВУ.

Статсъ-Секретарю, Дѣйствительному Тайному Совѣтнику, Члену Государственнаго Совѣта, Сенатору, Главному Начальнику Инспекторскаго Департамента Гражданскаго Вѣдомства, Члену Комитета Призрѣнія заслуженныхъ Гражданскихъ Чиновниковъ и разныхъ Орденовъ Кавалеру.

ВАШЕ ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО,

Александръ Сергѣевичъ!

Отношенія государственныхъ мужей къ народу, несмотря на великое пространство, отдѣляющее высокій санъ отъ скромной доли, часто возбуждаютъ взаимную симпатію подъ видомъ благоволенія, или благосклонности первыхъ, и чистосердечнаго уваженія, или преданности послѣдняго. Нерѣдко свѣтъ не хочетъ вѣрить такому безпристрастному и благородному взаимному сочувствію и безкорыстную преданность парода называетъ лестью.

Но если вникнемъ въ условія общественной и полити-

ческой жизни государственныхъ мужей, избранныхъ изъ средины огромной массы народонаселенія неисповѣдимыми путями Всевышняго и назначенныхъ главою разныхъ отраслей, или вѣдомствъ государственнаго управленія; если возмемъ въ соображеніе благотворное вліяніе мудраго ихъ управленія на массу парода и на постепенное развитіе и усовершенствованіе нравственнаго и политическаго состоянія его, а съ другой стороны тяжкіе и продолжительные труды, переносимые этими мужами въ

своихъ многочисленныхъ занятіяхъ, съ самоотверженіемъ и ущербомъ собственнаго здоровья, и наконецъ если обратимъ вниманіе на великія услуги и пользу, оказываемыя ими государственной службѣ, то мы по всей справедливости должны благоговѣть предъ тѣми, которые, какъ избранные ВЫСОЧАЙШЕЮ волею, заботятся о благосостояніи и благополучіи политической, духовной и нравственной самобытности народа. Имъ-то мы должны оказывать всегдашнее наше уваженіе и преданность, которыя дол-

жно называть не лукавою лестью, но высокимъ чувствомъ благодарности благородныхъ и здравомыслящихъ людей, характеризующимъ чистоту истинной христіанской души и совершенство ихъ нравственной стороны.

Чувства такого рода питаю я и къ Вашему Высокопревосходительству, почитая въ Васъ мужа, облеченнаго довѣренностію нашего Августѣйшаго МОНАРХА, мужа, извѣстнаго и христіанскими добродѣтелями, и преданностію къ Престолу, и любовію къ истинному просвѣщенію.

Эти высокія качества Вашей души даютъ мнѣ смѣлость украсить именемъ Вашимъ мой добросовѣстный трудъ, предназначенный преимущественно на пользу лицъ, посвятившихъ себя наукамъ и человѣчеству, постоянному и неослабному служенію Престолу и Отечеству, такому исполненію своихъ обязанностей, котораго высокій примѣръ они видятъ въ особѣ Вашей.

Примите благосклонно результатъ моего умственнаго труда, первоначальная мысль котораго внушена мнѣ

Вашимъ Высокопревосходительствомъ; примите эту дань, какъ доказательство моего глубочайшаго къ Вамъ уваженія и безкорыстной преданности, съ которыми я всегда буду имѣть честь именоваться

Вашего Высокопревосходительства

покорнѣйшимъ слугою,

Х. Инѣевъ.

своихъ многочисленныхъ занятіяхъ, съ самоотверженіемъ и ущербомъ собственнаго здоровья, и наконецъ если обратимъ вниманіе на великія услуги и пользу, оказываемыя ими государственной службѣ, то мы по всей справедливости должны благоговѣть предъ тѣми, которые, какъ избранные ВЫСОЧАЙШЕЮ волею, заботятся о благосостояніи и благополучіи политической, духовной и нравственной самобытности народа. Имъ-то мы должны оказывать всегдашнее наше уваженіе и преданность, которыя дол-

жно называть не лукавою лестью, но высокимъ чувствомъ благодарности благородныхъ и здравомыслящихъ людей, характеризующимъ чистоту истинной христіанской души и совершенство ихъ нравственной стороны.

Чувства такого рода питаю я и къ Вашему Высокопревосходительству, почитая въ Васъ мужа, облеченнаго довѣренностію нашего Августѣйшаго МОНАРХА, мужа, извѣстнаго и христіанскими добродѣтелями, и преданностію къ Престолу, и любовію къ истинному просвѣщенію.

Эти высокія качества Вашей души даютъ мнѣ смѣлость украсить именемъ Вашимъ мой добросовѣстный трудъ, предназначенный преимущественно на пользу лицъ, посвятившихъ себя наукамъ и человѣчеству, постоянному и неослабному служенію Престолу и Отечеству, такому исполненію своихъ обязанностей, котораго высокій примѣръ они видятъ въ особѣ Вашей.

Примите благосклонно результатъ моего умственнаго труда, первоначальная мысль котораго внушена мнѣ

Вашимъ Высокопревосходительствомъ; примите эту дань, какъ доказательство моего глубочайшаго къ Вамъ уваженія и безкорыстной преданности, съ которыми я всегда буду имѣть честь именоваться

Вашего Высокопревосходительства

покорнѣйшимъ слугою,

Х. Инсевсъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Разсматривая человѣка въ физіологическомъ отношеніи, мы видимъ, что въ немъ заключаются двѣ стороны: физическая, или органическая, и духовная, или психическая. Подъ именемъ физическоій, или органической стороны мы разумѣемъ органическіи составъ животноій экономіи; а подъ духовною, или психическою, самую душу, дающую жизнь первой. Обѣ вмѣстѣ составляютъ живой человѣческіи организмъ, а при раздѣленіи ихъ уничтожается жизнь и тѣло подвергается общимъ физическимъ законамъ, т. е. разрушенію. Не желая входить въ философскія разсужденія о душѣ, я ограничусъ одними только явленіями, которыми она проявляется въ живомъ

человѣческомъ организмѣ, и разовью ихъ до той степени, до которой позволяютъ предѣлы этой книги.

Душа проявляется жизненною дѣятельностію, управляющею какъ всемъ организмомъ вообще, такъ и каждою системою, органомъ и частицею его въ особенности, возбуждаетъ всѣ ихъ отправленія и поддерживаетъ правильное отношеніе ихъ между собою и къ предметамъ внѣшняго міра, для пользы самостоятельнаго существованія. При разстройствѣ этихъ жизненныхъ законовъ отъ какихъ либо причинъ, она усилвается возстановить, помощію жизненной силы, необходимую между ними гармонію. Мы видимъ, что разумъ, даръ слова и совершенство воли суть высокія душевныя принадлежности человѣка, отличающія его отъ прочихъ животныхъ и имѣющія свое мѣстопребываніе въ системѣ животной жизни; такъ что у человѣка двѣ главныя системы, изъ которыхъ одна общая съ прочими животными и главное ея дѣйствіе состоитъ въ поддержаніи органическаго существованія, а другая собственно принадлежащая только одному человѣку и проявляющаяся высокими душевными и умственными способностями.—Первую

изъ нихъ называютъ системою органической, или растительной жизни, которая обитаетъ въ нервной гангліозной системѣ, а послѣднюю относятъ къ системѣ животной жизни, имѣющей пребываніе въ нервно-мозговой системѣ.

Объ эти главныя системы находятся въ тѣсномъ сношеніи между собою; отъ гармоническаго ихъ соотношенія зависитъ здоровье человѣка. По этой причинѣ страданіе одной системы отражается болѣе или менѣе и въ другой. Причины же болѣзненныхъ измѣненій этихъ системъ бываютъ различны, и часто во все не зависятъ отъ нашей воли, хотя иногда и бываютъ случаи, что они зависятъ отъ насъ самихъ, какъ наприм: отъ неправильнаго употребленія гигіеническихъ средствъ. Содержаніе нашего организма по правиламъ гигіены поддерживаетъ правильное и здоровое состояніе его, а съ нарушеніемъ этихъ правилъ оно разстроивается. Одно изъ важныхъ гигіеническихъ правилъ заключается въ умѣренности во всѣхъ отношеніяхъ, ограждающей насъ отъ безчисленныхъ страданій. Кто не испыталъ надъ собою болѣзненныхъ припадковъ, зависящихъ отъ нарушенія правилъ умѣренности? Напри-

мѣръ, если мы стараемся поддержать въ натуральномъ состоянiи пищеварительную систему умѣреннымъ и соразмѣрнымъ ея силамъ количествомъ легковаримой, питательной пищи; мышечную систему постояннымъ и умѣреннымъ употребленiемъ гимнастическаго движенiя, а мозговую благоразумнымъ и также умѣреннымъ упражненiемъ умственныхъ и нравственныхъ способностей; то, вѣроятно, здоровье наше будетъ процвѣтать. Надобно, однакожъ, замѣтить, что при упражненiи какой либо системы животной экономiи не должно оставлять и прочихъ въ недѣятельности, а стараться уравнять, по возможности, крѣпость жизненныхъ и органическихъ силъ всѣхъ системъ, для поддержанiя между ними гармонiи. Когда дѣятельность какой либо системы увеличивается относительно прочихъ, тогда жизненныя и органическiя силы ея болѣе возбуждаются и берутъ перевѣсъ, разстроивающiй гармонiю, съ явнымъ вредомъ для всего организма.

Легко замѣтить, что у людей, занимающихся спецiально предметомъ, требующимъ усиленной дѣятельности только одной изъ системъ и органовъ тѣла, отъ

недѣятельности состоянія прочихъ рождаются въ послѣдствіи времени многообразныя болѣзненныя припадки, угнетающіе и разстроивающіе здоровье человѣка; напримѣръ: люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячему образу жизни, очень часто не заботятся объ укрѣпленіи органическихъ силъ правильнымъ упражненіемъ мышечной системы, а этимъ разстроивъ свое здоровье, подвергаются многимъ недугамъ. На это послѣднее важное обстоятельство я обращалъ всегда особенное вниманіе въ продолженіи многолѣтней моей госпитальной и приватной медицинской практики. Слѣдя безпрерывно за жизнью такихъ лицъ, столь часто встрѣчающихся въ образованномъ обществѣ, постоянно занимаясь чтеніемъ біографій ученыхъ и кабинетныхъ людей и наблюдая за ходомъ, происхожденіемъ и причинами болѣзней, преимущественно ихъ угнетающихъ, я предпринялъ предлагаемое сочиненіе, съ цѣлію по возможности оказать этому благороднѣйшему и полезнѣйшему классу людей посильную услугу и тѣмъ принести мою лепту въ сокровищницу общей пользы. И какъ не назвать этого класса

благороднѣйшимъ и *полезнѣйшимъ*, когда видимъ въ немъ государственнаго человѣка и трудолюбиваго чиновника, литератора и ученаго, артиста и труженика въ какой нибудь конторѣ. Эти люди составляютъ душу общества и потому вполнѣ заслуживаютъ самаго живаго участія врача.

Ясно, что предпріятіе такого рода весьма трудно и многосложно, по важности и обширности предмета; и безъ руководства другихъ авторовъ, писавшихъ о томъ же предметѣ, не возможно составить полезной и удовлетворительной книги. Впрочемъ это правило одинаково приложимо почти ко всѣмъ медицинскимъ и другимъ ученымъ книгамъ. Наука совершенствуется совокупными усиліями многихъ ученыхъ въ теченіи многихъ годовъ, и открытія, сдѣланныя нашими предшественниками, составляютъ наше законное достояніе. Иногда геніальный человѣкъ полагаетъ начало новой науки, или новой системы, но усовершенствованіе ихъ зависитъ отъ послѣдовательнаго развитія и новаго прилива фактовъ и мыслей. Всякая ученая книга, имѣющая претензіи на изложеніе предмета въ извѣстной полнотѣ, необходимо должна заключать въ себѣ

много хорошаго изъ чужихъ трудовъ. Факты не выдумываются, а собираются вѣковыми усиліями наблюдателей. Всякой приноситъ свою лепту въ даръ наукѣ; а дѣло писателя разработать матеріялы, находящіеся у него подъ руками. Пользоваться трудами своихъ предшественниковъ онъ не только въ правѣ, но даже обязанъ: только при этомъ случаѣ необходимы критическій взглядъ и личная опытность и знанія.

Желая сдѣлать мою книгу сколь возможно полезнѣе и удовлетворительнѣе, я счелъ необходимымъ воспользоваться знаніями и мнѣніями другихъ извѣстныхъ писателей по тому же предмету, и руководствовался преимущественно книгами Reveillé-Parise, Physiologie et Hygiéne des hommes livrés aux travaux de l'esprit и Michel Lévy, traité d'Hygiéne publique et privée.

Я слѣдовалъ примѣру знаменитѣйшихъ ученыхъ писателей, которые въ началѣ, или въ концѣ своихъ сочиненій почти всегда представляютъ списокъ сочиненій, которыми они руководствовались при составленіи собственной книги.

Сочиненіе, издаваемое мною подъ заглавіемъ: «*Руководство къ распознаванію, леченію и предохраненію себя отъ болѣзней, происходящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни, составленное для образованнаго класса людей*», составляетъ плодъ моихъ добросовѣстныхъ многолѣтнихъ трудовъ и содержитъ въ себѣ свѣденія, почерпнутыя мною какъ изъ собственной практики, наблюденій и размышленій, такъ и изъ сочиненій извѣстнѣйшихъ и уважаемыхъ авторовъ, занимавшихся гигіеною.

Изъ приведеннаго заглавія видно, что сочиненіе мое назначено вообще для всѣхъ, занимающихся дѣлами, требующими продолжительнаго напряженія умственныхъ способностей, при сидячей жизни; именно для людей государственныхъ, ученыхъ, художниковъ, чиновниковъ, негоціантовъ, занимающихся торговыми соображеніями и т. п.

При продолжительныхъ неумѣренныхъ умственныхъ занятіяхъ и сидячей жизни, какъ и въ началѣ многихъ другихъ болѣзней, прежде всего появляется разстройство чувствованія и движенія—принадлежностей

нервной и мышечной системы. Оно обнаруживается разными болѣзненными припадками. По этой причинѣ въ I-й главѣ я описалъ, въ видѣ введенія, важность упомянутыхъ жизненныхъ явленій для человѣка, во II-й кидаю общій взглядъ на физіологическое дѣйствіе дѣятельнаго упражненія мышечной системы на здоровье человѣка, а въ III описываю физіолого-патологическія явленія, зависящія отъ недѣятельнаго состоянія этой системы. Если мы обратимъ вниманіе на болѣзни, развивающіяся у людей, преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и ведущихъ сидячую жизнь, то увидимъ, что почти всѣ они имѣютъ начало въ напряженіи, или угнетеніи нервной системы и въ недѣятельности системы мышечной, отъ чего разстроивается гармонія между этими системами, при возстановленіи которой уничтожаются и самыя болѣзни, если только онѣ не достигли еще до неизлечимой, или опасной степени.

Въ VI я старался изложить эти болѣзни по системамъ и органамъ, ими пораженнымъ, и по характеру ихъ. Для врачей эта глава покажется краткою и неудовлетворительною, но для образованныхъ

не-врачей, для которыхъ собственно назначается эта книга, по моему мнѣнію, она будетъ достаточна и удобопонятна, такъ что, зная причину своихъ болѣзней, они очень хорошо могутъ угадать, что припадки, описанные въ той главѣ, суть явленія болѣзненнаго ихъ состоянія.

Въ X, XI, XII, XIII главахъ я изложилъ леченіе, раздѣливъ оное вообще на гигіеническое и собственно врачебное. Руководствуясь вышеизложенною цѣлію, что это сочиненіе написано преимущественно для не-врачей, я старался изложить гигіеническое леченіе, сколь возможно, подробнѣе и соотвѣтственно нашему сѣверному, холодному климату, имѣя въ виду, что благоразумное употребленіе правилъ гигіены можетъ предотвращать каждую изъ описанныхъ здѣсь болѣзней, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ уничтожить уже развивающуюся болѣзнь. О врачебномъ леченіи я даю только общія понятія, необходимыя страждущему при отсутствіи врача. Это леченіе изложено по характеру болѣзней и по системамъ и органамъ, ими пораженнымъ. Между тѣмъ я позволилъ себѣ войти нѣсколько въ изложеніе нѣкоторыхъ врачеб-

ныхъ средствъ, весьма полезныхъ, но обыкновенныхъ и по большей части извѣстныхъ образованному классу людей.

Въ заключеніе остается мнѣ повторить послѣднія слова предисловія къ изданному мною въ 1850 году сочиненію, подъ заглавіемъ «*Сперматорея*»: если это мое сочиненіе окажетъ хотя небольшую пользу страждущимъ, или предупредитъ ихъ отъ пагубныхъ болѣзненныхъ послѣдствій, описанныхъ въ немъ, и тѣмъ принесетъ нѣкоторую услугу отечественной медицинской литературѣ, то я вполнѣ буду награжденъ за долговременный и, смѣю сказать, добросовѣстный мой трудъ.

ГЛАВА I.

ВАЖНОСТЬ ЧУВСТВОВАНІЯ И ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ ЧЕЛОВѢКА.

Чувствованіе и движеніе суть два первѣйшія и важнѣйшія явленія, которыми обнаруживается жизнь человѣка и всѣхъ другихъ животныхъ. Органы перваго составляютъ нервы, послѣдняго — мышцы. Тщательныя анатомико-физіологическія изслѣдованія еще не открыли въ самыхъ низшихъ классахъ животнаго царства ничего похожаго на нервную систему; но въ тѣхъ, въ которыхъ успѣли ее открыть, физіологи замѣтили, что, по мѣрѣ ея развитія, совершенствуются по-

степенно и самыя животныя. Слѣдовательно отъ бо́льшаго развитія нервной системы зависитъ и совершенство каждаго животнаго; или, другими словами, чѣмъ нервная система болѣе развита, тѣмъ животное совершеннѣе. Такое различіе въ совершенствѣ нервной системы мы ежедневно замѣчаемъ не только между животными разныхъ классовъ, но даже между людьми, у которыхъ оно обнаруживается бо́льшею чувствительностью и высшими умственными способностями. Изъ этого видно, что кругъ дѣйствія нервной системы увеличивается сообразно со степенью совершенства ея самой.

Анатомія насъ учитъ, что нервная система, подобно деревцу, имѣетъ корень и вѣтви. Корнемъ ея почитается головной и спинной мозгъ, а вѣтвями всѣ интеобразныя протяженія, которыя отъ него происходятъ, разсыпаются на подобіе сѣти по всѣмъ частямъ животной экономіи, и соединяютъ ихъ со своимъцентромъ; съ прекращеніемъ этого нервнаго сообщенія ка-

кой-либо части тѣла съ центромъ прекращаются и жизненныя явленія этой части.

Слѣдовательно, по мнѣнію анатомовъ, существуетъ только одна нервная система; физіологи же допускаютъ двѣ: 1) гангліозную, центръ которой составляетъ солнечное сплетеніе, въ надбрюшной сторонѣ живота, а развѣтвленіе занимаетъ всѣ внутренности. 2) Спинной и головной мозгъ, съ происходящими изъ него 42 парами нервовъ. Эти двѣ системы находятся между собою въ тѣснѣйшемъ соотношеніи и въ ближайшемъ сродствѣ, такъ что возбужденія нервно-мозговой системы передаются, въ извѣстныхъ случаяхъ, гангліозной съ непостижимою скоростію, едва для насъ примѣтною; и наоборотъ послѣдняя, въ свою очередь, даетъ знать первой о своихъ потребностяхъ и нуждахъ иногда очень быстро, особенно въ страданіяхъ подвѣдомственныхъ ей внутренностей. Впрочемъ и физіологи согласны въ томъ, что въ строгомъ смыслѣ головной и спинной

мозгъ есть истинный центръ всѣхъ нервовъ; какъ сѣдалище разума и воли, онъ принимаетъ всѣ наружныя и внутреннія впечатлѣнія, и возбужденный ими, управляетъ, нервною своею силою, всѣмъ организмомъ, всѣми его отправленіями, заботится о нашемъ здоровьи, о нашихъ болѣзняхъ и страданіяхъ, о нашихъ удовольствіяхъ, благополучіи и счастіи, и вообще, можно сказать, о нашемъ существованіи.

Между тѣмъ съ другой стороны не возможно, кажется, не допустить особенной самостоятельности гангліозной системы человѣка. Мы видимъ, что во многихъ обстоятельствахъ она дѣйствуетъ самопроизвольно и независимо отъ мозга, наприм., въ высшей степени слабоумія (идіотизма) и въ нѣкоторыхъ другихъ болѣзняхъ, гдѣ притуплены, или лучше сказать, истреблены всѣ умственныя способности и парализированы многія изъ чувствъ, инстинктивное самосохраненіе организма остается и явно зависитъ

отъ этой системы, управляющей всею репродуктивною, или растительною жизнію. Это доказывается еще тѣмъ, что естествоиспытатели не могли открыть никакихъ слѣдовъ головнаго и спиннаго мозга у многихъ животныхъ низшихъ классовъ, нелишенныхъ между-тѣмъ гангліозной системы, поддерживающей ихъ физическое существованіе. Притомъ извѣстно, что во время сна всѣ отправленія нервно-мозговой системы человѣка и всѣ наружныя чувства отдыхаютъ и находятся въ совершенномъ бездѣйствіи; одна только гангліозная система остается въ дѣятельномъ состояніи, и всѣ отправленія растительной жизни совершаются въ здоровомъ состояніи отлично, не переставая дѣйствовать ни днемъ, ни ночью, отъ первыхъ минутъ существованія человѣка до конца его жизни. Это же самое замѣчается и у всѣхъ прочихъ животныхъ.

Не видимъ ли мы даже во время бдѣнія, что многія отправленія этой системы, наприм: пищевареніе, питаніе,

уподобленіе, разныя отдѣленія и проч. совершаются безъ всякаго вѣдома нашего разума? Чревовѣщаніе не показываетъ ли въ высшей степени жизненной самостоятельности этой системы? Впрочемъ, объ этомъ важномъ обстоятельствѣ, о которомъ физіологи имѣютъ весьма различныя мнѣнія, мы будемъ имѣть случай говорить впослѣдствіи.

Оставляя въ сторонѣ разныя философскія мнѣнія, въ чемъ именно состоитъ нервный элементъ: въ особенной ли тончайшей нѣжной влагѣ, или въ газообразной жидкости, или, наконецъ, въ электро-гальванической силѣ,—мнѣнія, требующія еще подтвержденія долговременными физіологическими наблюденіями и опытами, я долженъ сказать, что нервная способность, проявляющаяся посредствомъ чувствованія и дѣйствія, или движенія, состоитъ, *во-первыхъ*: въ воспріимчивости къ впечатлѣніямъ внѣшняго міра и самаго организма, и сообщеніи ихъ мозгу; изъ нихъ составляется запасъ

умственныхъ и моральныхъ понятій и дѣйствій, и наоборотъ, они отражаются жизненною дѣятельностію мозга въ отношеніи къ внѣшнему міру и къ самому организму. *Во-вторыхъ*: въ поддержаніи репродуктивной системы, по жизненнымъ законамъ, т. е. способствованій къ исполненію органическихъ потребностей, какъ-то: дать знать о своихъ нуждахъ и потребностяхъ разуму, содѣйствовать тщательно самосохраненію растительной жизни, принимать внутрь питательныя вещества, дать имъ животное качество для питанія и уподобленія тѣла, и извергать изъ него ненужныя и вредныя. Все это происходитъ посредствомъ нервнаго солнечнаго сплетенія и вѣтвей его, раздѣляющихся въ органахъ растительной системы.

Изъ всего вышеизложеннаго видно, что чувствованіе, какъ одна изъ важнѣйшихъ нервныхъ способностей, есть особенная принадлежность органическихъ живыхъ и одушевленныхъ существъ, до-

стигающая у человѣка высшей степени совершенства, безъ которой онъ ни существовать, ни дѣйствовать не можетъ.

Дѣйствіе, или движеніе есть второе важнѣйшее явленіе, коимъ обнаруживается жизнь, какъ во внѣшнемъ, общемъ мірѣ, такъ и въ каждомъ отдѣльномъ живомъ существѣ. Это безусловный спутникъ ихъ бытія, необходимый для поддержанія гармоническаго равновѣсія между жизненными дѣятелями и матеріальнымъ ихъ существованіемъ; съ уничтоженіемъ этой жизненной принадлежности прекращается и самая жизнь, и наступаетъ разрушеніе, или смерть. Это мы видимъ ежедневно въ существахъ органической природы. Впрочемъ и въ неорганической природѣ нельзя не допустить подобнаго дѣйствія, или движенія, обнаруживающаго внутреннюю жизнь безчисленныхъ ея произведеній. Химико-гальваническая, магнит-

ная и электрическая сила всемірной жизни разрушаетъ, уничтожаетъ, или возобновляетъ и переобразуетъ прежнія вещества, или творитъ новыя, совсѣмъ прежде небывалыя. Между тѣмъ мы видимъ, что здѣсь, въ произведеніяхъ неорганической природы, жизненная сила, или дѣятельность обнаруживается концентрически и не такъ разительно, а тамъ, т. е. въ существахъ органической природы, эксцентрически и болѣе явно.

Чтобы лучше увѣриться въ важности этой жизненной дѣятельности, или движенія, стóитъ только обратить вниманіе на самое начало живаго существа. Первое основаніе и первое дѣйствіе зародышной жизни въ животномъ царствѣ обнаруживается дѣйствіемъ той малѣйшей точки, изъ которой впослѣдствіи образуется сердце, неперестающее уже до самой смерти оказывать свое дѣйствіе безпрерывнымъ движеніемъ: тикъ-такъ. Такое дѣйствіе мы видимъ и въ сѣменахъ растительнаго царства, ко-

рыхъ жизнь обнаруживается въ плодородной почвѣ прозябеніемъ и разцвѣтаніемъ.

Допустивъ, что дѣйствіе есть одна изъ необходимыхъ принадлежностей общей и частной жизни природы, весьма легко можно доказать, что оно есть и принадлежность каждаго органа и каждой части животнаго организма; ибо каждый можетъ замѣтить, что нѣтъ ни одной частицы здороваго тѣла, которая не имѣла бы своей жизненности, своего чувствованія и не одарена была бы особенною энергіею, или движеніемъ. Эти свойства тогда только могутъ исчезать, когда наступитъ смерть, или какая либо особенная болѣзнь, могущая ихъ уничтожить. Между тѣмъ, въ отношеніи этихъ непремѣнныхъ законовъ животной экономіи, намъ предстоитъ рѣшеніе слѣдующихъ вопросовъ: чѣмъ именно возбуждается, чѣмъ обнаруживается и сколько видовъ бываетъ этого дѣйствія, или движенія у человѣка?

Если мы примемъ, что важнѣйшія явленія, которыми обнаруживается жизнь

животнаго организма, суть чувствованіе и движеніе, что ими совершаются не только отправленія вообще всего животнаго тѣла, но и въ особенности каждой системы, органа, или каждой его частицы, и исполняются необходимыя потребности его въ сношеніи съ внѣшнимъ міромъ, то слѣдуетъ также допустить, что отъ гармоническаго состоянія этихъ жизненныхъ принадлежностей, при правильномъ сношеніи ихъ съ мозговыми отправленіями, зависитъ здоровье человѣческаго тѣла, всѣхъ его системъ и органовъ; но въ этомъ случаѣ надобно замѣтить, что дѣйствіе, или движеніе находится всегда подъ вліяніемъ чувствованія.

Эти двѣ принадлежности организма, чувствованіе и движеніе, имѣютъ взаимную надобность другъ въ другѣ. Чувствованіе безъ движенія не имѣетъ никакихъ результатовъ, никакого дѣйствія и никакого вліянія на организмъ и внѣшній міръ; и наоборотъ, движеніе безъ чувствованія не имѣетъ никакой силы и ни-

какого направленія. Чувствованіе есть могущественная нервная сила, которая управляетъ, направляетъ и повелѣваетъ, а движеніе мощная мышечная и дѣятельная сила, которая повинуется и исполняетъ. Изъ этого видно, что чувствованіе и движеніе суть главныя явленія и первыя принадлежности нашей жизни, и что послѣднее находится подъ непосредственнымъ вліяніемъ нервовъ и головнаго мозга, сѣдалища разума. Какъ въ отправленіяхъ нервной, такъ и въ сокращеніяхъ мышечной системъ, примѣчается двоякаго рода дѣйствіе: одно явное, видимое, зависящее отъ нашей воли, а другое неявное, невидимое и независящее отъ нея. Первое физіологи относятъ къ нервамъ животной жизни, т. е. къ мозговой нервной системѣ, а послѣднее къ нервамъ органической жизни, т. е. къ гангліозной нервной системѣ. Чтобы понять это лучше, обратимъ вниманіе на слѣдующее отправленіе нашего организма:

Извѣстно, что мозгу (какъ сѣдалищу

разума) сообщаются всѣ внѣшнія и внутреннія впечатлѣнія, а самъ разумъ распоряжается, посредствомъ воли и подвѣдомственныхъ ей нервовъ, для исполненія потребности организма, сообразной съ этими впечатлѣніями; напримѣръ: разумъ, принимая чрезъ нервы впечатлѣніе желудка, желающаго насытить свой голодъ, приводитъ, посредствомъ воли, въ движеніе подвластныя ей мышцы, чтобы приготовить, или достать поскорѣе пищу, для удовлетворенія желанія желудка. Эти мышцы, повинуясь своему властелину, стараются исполнить его приказаніе. Здѣсь мы видимъ, что все исполняется живо, по волѣ и разуму. Но когда желудокъ удовлетворитъ свою потребность, тогда мы уже не можемъ замѣчать, что̀ дѣлается далѣе съ пищею, принятою внутрь; ка̀къ она имѐнно переваривается; какимъ животнымъ процессомъ, т. е. какимъ механизмомъ отдѣляются отъ нея нужныя для питанія организма части, а ненужныя извергаются изъ него мо-

чею, потомъ и прочими испражненіями, и въ какомъ состояніи находятся тогда желудокъ, кишки и прочія брюшныя внутренности, участвующія въ этомъ животномъ процессѣ. Здѣсь мы примѣчаемъ, что одни дѣйствія организма извѣстны и явны, и исполненіе ихъ зависитъ отъ распоряженія разума и воли, а другія вовсе безъизвѣстны разуму и не зависятъ отъ нашей воли. Между тѣмъ физіологія доказываетъ, что пищевареніе совершается отлично, несмотря на то, что разуму ничего не извѣстно, и что нервы, раздѣляющіеся въ брюшныхъ внутренностяхъ, не дали намъ знать, что тамъ дѣлается. Слѣдовательно, мышечныя волокна, которыми одарены желудокъ и кишки, и отъ которыхъ зависитъ особенное ихъ движеніе, называемое червеобразнымъ (motus peristalticus), и нервы, служащіе для превращенія пищи, безъ всякаго нашего вѣдома, въ пищевую кашицу, а потомъ въ питательный сокъ, для перенесенія ее лимфатическими со-

судами въ грудной протокъ и чрезъ него въ массу крови, принадлежатъ сферѣ органической жизни и составляютъ принадлежность всѣхъ атомовъ животнаго царства; притомъ эти нервы суть вѣтви нервнаго солнечнаго сплетенія, и дѣйствіе ихъ вовсе не зависитъ отъ нашего разума и воли. Такимъ же образомъ, безъ вѣдома разума и воли нашей, совершаются кроветвореніе, кровеобращеніе, уподобленіе, питаніе, отдѣленіе разныхъ влагъ и жидкостей и отправленіе многихъ внутренностей.

Физіологи новѣйшихъ временъ, будучи побуждаемы этими доводами, начали изслѣдовать причину подобнаго разнообразія, и открыли, что каждый органъ нашего живаго организма одаренъ нервами троякаго рода: одни изъ нихъ служатъ собственно для питанія, другіе для особеннаго отправленія, принадлежащаго каждому органу въ особенности, а третьи для общаго чувствованія. Изъ этого явствуетъ, что мышцы, назначенныя

природою органами движенія, имѣютъ также трехъ родовъ нервы: для питанія, особеннаго отправленія и для чувствованія. Этотъ фактъ весьма легко можно доказать наблюденіями и опытами надъ больными и животными.

Если обратимъ вниманіе наше на человѣка, разбитаго параличемъ, то можемъ замѣтить, что парализированные члены его лишены или одного только движенія, сохраняя чувствованія, или, что случается нерѣдко, потеряли и чувствованіе вмѣстѣ съ движеніемъ. Это доказываетъ, что въ послѣднемъ случаѣ поражены параличемъ не только нервы, служащіе для собственаго отправленія мышицъ парализированнаго члена, именно двигательные нервы (nervi motorii), но и нервы опредѣленные для чувствованія ихъ, нервы чувствованія (nervi sensibilitatis), наприм., если мы возьмемъ собаку и перерѣжемъ только двигательные нервы, происходящіе отъ спиннаго мозга и раздѣляющіеся въ заднихъ ея конечно-

стяхъ, то увидимъ, что это животное не въ состоянiи держаться на заднихъ ногахъ; между тѣмъ при щипанiи и уколахъ животное чувствуетъ въ нихъ боль. Но если перерѣжемъ и стволъ чувствительныхъ нервовъ упомянутыхъ конечностей, то увидимъ, что эти конечности лишены не только своего движенiя, но даже и чувствованiя. А если сверхъ этого повреждаются и нервы, служащiе для питанiя, тогда парализпрованные члены начинаютъ примѣтно и постепенно истощаться и худѣть.

И такъ въ заключенiе скажемъ, что чувствованiе и движенiе, или дѣйствiе, какъ главнѣйшiя явленiя нашей жизни, должны находиться всегда между собою въ гармонiи для поддержанiя здоровья организма.

Съ нарушенiемъ же этого условiя, и при появленiи превосходства дѣятельности нервной системы надъ мышечною, какъ это бываетъ у преданныхъ умственнымъ занятiямъ, непремѣнно про-

исходитъ много растройствъ, могущихъ причинить разнообразныя болѣзни, сильно угнѣтающія жизнь человѣка. Изъ этого видно, что у человѣка, какъ въ дѣтскомъ, отроческомъ и юношескомъ возрастахъ, такъ и въ остальной періодъ его жизни, умственное, моральное и физическое воспитаніе должны идти параллельно, для равномѣрнаго гармоническаго развитія и усовершенствованія умственныхъ, моральныхъ и физическихъ силъ организма.

ГЛАВА III.

ОБЩІЙ ВЗГЛЯДЪ НА ФИЗІОЛОГИЧЕСКОЕ ДѢЙСТВІЕ ДѢЯТЕЛЬНАГО УПРАЖНЕНІЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВѢКА.

Одинъ изъ главныхъ физіологическихъ законовъ состоитъ въ томъ, что когда какой либо органъ, или часть нашего тѣла находится въ дѣйствіи чаще и продолжительнѣе другихъ, тогда сила и дѣйствіе ихъ увеличивается въ сравненіи съ прочими частями и органами животной экономіи, и этотъ органъ, или часть беретъ перевѣсъ надъ прочими; и наоборотъ, если мы пренебрегаемъ ихъ дѣйствіемъ, тогда они разслабляются.

Имѣя въ виду, что изъ всѣхъ органи-

ческихъ силъ чувствованіе и движеніе наболѣе измѣнчивы, мы возьмемъ ихъ въ примѣръ къ этому физіологическому правилу; наприм: когда увеличивается чувствованіе и беретъ перевѣсъ надъ движеніемъ (или дѣйствіемъ) тѣла, примѣтно уменьшеннымъ, тогда гармоническое состояніе между этими основными силами, какъ выше сказано, разстроивается, и все склоняется болѣе въ пользу нервной системы, а прочія жизненныя силы концентрируются около нее. Этотъ перевѣсъ мы очень легко и часто можемъ замѣтить у людей нервнаго тѣлосложенія; онъ составляетъ вообще основаніе темпераментовъ человѣка, какъ нервнаго, такъ и другихъ, смотря по тому, какая именно система беретъ перевѣсъ надъ другими, выходя изъ общаго правильнаго круга дѣятельности, т. е. изъ общаго гармоническаго ихъ состоянія. По силѣ этого физіологическаго закона слѣдовало бы допустить, что трудно найти человѣка, у котораго успленная

нервная дѣятельность сопровождалась бы единовременнымъ равнымъ и параллельнымъ развитіемъ мышечной силы, какъ по бо́льшей части бываетъ; впрочемъ имѣются нѣсколько примѣровъ исключенія.—Самъ Платонъ, знаменитый греческій философъ, преданный продолжительнымъ философскимъ размышленіямъ, былъ человѣкъ великаго и обширнаго ума, и вмѣстѣ съ тѣмъ плечистый, крѣпкаго и сильнаго тѣлосложенія. Петръ Великій вполнѣ пользовался обширнымъ, плодовитымъ и геніяльнымъ умомъ, сопровождаемымъ атлетическимъ тѣлосложеніемъ и геркулесовскими тѣлесными силами; безчисленныя же мудрыя преобразованія, совершаемыя Имъ для Россіи, безспорно приводили способности великаго Его ума нерѣдко въ сильное напряженіе. Я увѣренъ, что современные очевидцы не могутъ отказать въ этой совершенной и высокой человѣческой организаціи и правнукамъ сего Великаго Преобразователя Россіи, именно въ Бозѣ почивающему Им-

пературу Александру Благословенному, и особенно нынѣ благополучно царствующему Его Императорскому Величеству Николаю I-му. Между тѣмъ, исторія приводитъ намъ въ примѣръ весьма немногихъ подобныхъ знаменитыхъ людей, которыхъ Всевышній, желая поставить образцами высшаго совершенства человѣческой организаціи и необыкновенной и великой геніяльности, одарилъ обширнымъ, свѣтлымъ, высокимъ и геніяльнымъ умомъ, для отличія отъ обыкновеннаго круга прочихъ людей. Впрочемъ, это весьма малое число подобныхъ великихъ мужей составляетъ, какъ мы сказали, исключеніе изъ общаго физіологическаго правила, котораго надобно придерживаться, какъ кореннаго и основаннаго на несравненно бо́льшемъ числѣ фактовъ. И такъ люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, должны принадлежать преимущественно къ числу тѣхъ, у которыхъ сильная дѣятельность и чувствительность мозговой нервной системы всегда сопро-

вождаются со слабостію физическихъ силъ; чему способствуютъ, не только умственныя занятія, но и сидячій и недѣятельный образъ жизни, т. е. пренебреженіе тѣлѣснымп упражненіямп. Чтобы противудѣйствовать этому разрушительному вліянію возвышенной нервной дѣятельности на силу и крѣпость физическаго состава животной экономіи, надобно стараться, по правиламъ здравой гигіены, упражнять и укрѣплять мышечную систему разными видами гимнастики и такимъ образомъ приводить жизненную силу, сколь возможно, въ параллель съ чувствительною силою всей нервной системы.

Дабы яснѣе и лучше пояснить, какъ важно и необходимо это правило, мы сначала представимъ здѣсь вкратцѣ общій взглядъ на физіологическое дѣйствіе дѣятельнаго упражненія мышечной системы на здоровье человѣка, а потомъ опишемъ общія патологическія явленія, происходящія отъ пренебреженія и неупотребленія его.

Воздухъ, пища, движеніе и сонъ суть главныя и необходимыя потребности нашей физической жизни и нашего здоровья; правильное и соразмѣрное, въ отношеніи къ качеству и количеству, употребленіе ихъ поддерживаетъ наше существованіе; пренебреженіе ими, или неправильность въ ихъ употребленіи причиняютъ разстройство въ отправленіяхъ нашего тѣла, слѣдовательно и многія болѣзни. Мышцы, возбужденныя нервами, производятъ всѣ возможные виды движенія и дѣйствія всего организма вообще и каждаго органа и части его въ особенности. Посему онѣ имѣютъ большое вліяніе на всѣ отправленія тѣла. При постепенно успленномъ упражненіи нашего тѣла мы весьма легко можемъ замѣтить слѣдующія явленія:

1. Дыханіе совершается спльнѣе, легкія расширяются болѣе, мускулы грудные, брюшные и грудобрюшная преграда, служащіе для дыханія, находятся безпрестанно въ успленномъ дѣйствіи; воз-

духоносные каналы легкихъ болѣе разширяются и воздухъ стремится сильнѣе въ воздухоносные пузырьки, гдѣ окисленіе крови въ прикосновеніи съ нимъ совершается быстрѣе и совершеннѣе.

2. Отъ давленія грудобрюшной преграды и брюшныхъ мышцъ, брюшныя внутренности будто пробуждаются отъ лѣниваго и какъ бы оцѣпенѣлаго состоянія (torpor), червеобразное движеніе всего кишечнаго канала усиливается, отдѣленіе желудочнаго и кишечнаго сока увеличивается и дѣлается болѣе правильнымъ; дѣйствіе печени и поджелудочной желѣзы возбуждается и отдѣленіе соковъ ихъ, т. е. желчи и сока упомянутой желѣзы, дѣлается достаточнымъ; отъ чего химификація (Chymificatio), или превращеніе пищи въ кашеобразную массу и хилификація (Chylificatio), или превращеніе кашеобразной массы въ млекоподобную влагу, болѣе способную для питанія тѣла, совершается болѣе правильнымъ образомъ, и испражненіе кишечнаго ка-

нала дѣлается нормальнѣе и достаточнѣе.

3. Кровь, окисливши́сь надлежащимъ образомъ, или какъ другіе говорятъ, декарбонизпровавши́сь, т. е. потерявъ при дыханіи бо́льшую часть своего углерода, отъ котораго зависитъ черный ея цвѣтъ, и сдѣлавшись алою, стремится къ лѣвому желудочку сердца, состоящаго изъ одних толстыхъ мышечныхъ волоконъ, которыя сжимаясь прогоняютъ ее въ большіе сосуды, оттуда въ средніе и наконецъ въ тончайшіе артеріяльные канальцы (vasa capillaria), гдѣ совершается настоящее питаніе и уподобленіе нашего тѣла. Надобно замѣтить, что при дѣятельныхъ упражненіяхъ, когда мышцы находятся въ безпрерывномъ движеніи, теченіе крови въ артеріяхъ дѣлается быстрѣе не только отъ дѣйствія самыхъ сосудовъ, но и отъ самаго движенія мышцъ, возбуждаю́щаго жизненную ихъ силу. Отъ этого кровь стремится сильнѣе и въ большемъ количествѣ изъ центра къ пе-

рпферіи нашего тѣла, волосные сосуды кожи и всего тѣла увеличиваются въ объемѣ и даже въ числѣ, кожа дѣлается теплѣе и краснѣе, испаряющіе и всасывающіе сосуды ея возбуждаются, пòры расширяются, испареніе и всасываніе совершаются обильнѣе и правильнѣе, и этимъ постепенно пріобрѣтается необходимое и натуральное равновѣсіе между кожею и кишечнымъ каналомъ, а внутренности головныя, грудныя и брюшныя освобождаются отъ излишняго накопленія крови. На семъ основано леченіе гимнастикою многихъ болѣзней сихъ внутренностей, при которомъ толстые и весьма тучные люди худѣютъ и получаютъ нормальную свою толщину; при худомъ окисленіи крови въ легкихъ, углеродъ ея мало выдѣляется и отлагается въ видѣ жира въ клѣтчатку подъ общими покровами, между мышцами, около брюшныхъ и грудныхъ внутренностей и проч., потому что химическимъ разложеніемъ доказано, что жиръ изъ

всѣхъ своихъ составныхъ частей наболѣе содержитъ углерода.

4. Когда уже тѣлесными упражненіями, или движеніями кровеносная и пищеварительная системы начинаютъ приходить въ правильное состояніе, тогда головной и спинной мозгъ и вообще вся нервная система приходитъ съ ними въ натуральное равновѣсіе: всѣ отправленія ея дѣлаются быстрѣе и живѣе; человѣкъ становится веселѣе и бодрѣе; сужденіе, соображеніе и воображеніе его живѣе, память свѣжѣе, вліяніе нервовъ на пищевареніе и на другія отправленія нашего тѣла успливается, появляется хорошій аппетитъ, прихолитъ крѣпкій и продолжительный сонъ, и вообще человѣкъ въ короткое время чувствуетъ начало своего перерожденія.

При дѣятельныхъ, или гимнастическихъ упражненіяхъ тѣла мышицы играютъ главную роль. Здѣсь, по причинѣ безпрерывныхъ движеній, они возбуждаются изъ вялаго и какъ бы торпиднаго состоянія,

начинаютъ укрѣпляться и даже толстѣть; клѣтчатая плева, окружающая каждое волоконце мышицы въ особенности, и цѣлую мышицу вообще, начинаетъ также укрѣпляться, дѣлается гибче и даже толще обыкновеннаго, такъ что каждую мышицу можно снаружи различить простыми глазами отъ сосѣдней, какъ мы часто видимъ у людей атлетическаго тѣлосложенія. Равнымъ образомъ и всѣ связки составовъ человѣческаго тѣла дѣлаются гибкими, крѣпкими и толще обыкновеннаго. Вотъ причина, по которой тощіе и изнуренные люди отъ гимнастики дѣлаются толще и крѣпче.

Непзлишнимъ считаю здѣсь упомянуть, что если дѣятельныя, или гимнастическія упражненія нашего тѣла сначала совершаются умѣренно, а потомъ постепенно, соразмѣрно силамъ и свойствамъ каждаго организма, увеличиваются, тогда они могутъ производить всѣ вышеписанныя спасптельныя дѣйствія; но форспрованныя тѣлесныя упражненія,

превосходящія силы и свойства нашего тѣла, могутъ причинить только бо́льшую усталость и разслабленіе его и на мѣсто пользы причиняютъ большой вредъ.

Изъ сего видно, что польза отъ гимнастическихъ тѣлесныхъ упражненій неоспорима для каждаго человѣка, какого бы класса, пола и возраста онъ ни былъ.

Они могутъ быть еще болѣе полезны для людей, преданныхъ умственныхъ занятіямъ и сидячему образу жизни; потому что сила и крѣпость физическаго состава ихъ тѣла весьма разслаблены и угнетены возвышенною дѣятельностію и напряженіемъ всей мозго-нервной системы, которыя причиняютъ въ сущности большой вредъ ихъ здоровью (*).

(*) Объ этомъ смотри далѣе въ гигіеническомъ лечепіи.

ГЛАВА III.

ОБЩІЯ ФИЗІОЛОГО-ПАТОЛОГИЧЕСКІЯ ЯВЛЕНІЯ, ЗАВИСЯЩІЯ ОТЪ НЕДѢЯТЕЛЬНАГО СОСТОЯНІЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.

Описавъ физіологическое дѣйствіе дѣятельнаго упражненія тѣла обратимъ теперь вниманіе на то: какія именно дурныя послѣдствія могутъ происходить отъ сидячаго и недѣятельнаго образа жизни и отъ пренебреженія упомянутаго упражненія нашего тѣла.

Лѣнивый, недѣятельный и сидячій образъ жизни, особенно при нѣгѣ и роскоши, производитъ много недуговъ во всѣхъ системахъ и органахъ нашего тѣла. При такомъ образѣ жизни кроветвореніе

и кровеобращеніе совершаются болѣе или менѣе медленно и неправильно, т. е. кровь изъ периферіи тѣла стремится, по законамъ животной физики, туда, гдѣ болѣе энергіи, т. е. къ брюшнымъ внутренностямъ, гдѣ теплота успѣна пищевареніемъ, какъ процессомъ животно-химическимъ; образуются приливы крови, застоій ея въ полой нижней и въ воротной вены, и возникаютъ многія хроническія и даже острыя болѣзни, какъ то: трудное пищевареніе, накопленіе вѣтровъ, кислотъ и слизи въ первыхъ путяхъ, завалы внутренностей, запоры, желудочныя лихорадки, трудные геморроидальные припадки и проч. За этимъ слѣдуютъ сочувственные и вторичные припадки: упорныя головныя боли и круженія, приливы крови къ груди и головѣ, въ слѣдствіе неправильнаго и труднаго ея кругообращенія въ брюшныхъ внутренностяхъ; появляется слабость и вялость всего тѣла, ипохондрія, меланхолическое расположеніе духа и проч.

Кромѣ этихъ мѣстныхъ и сочувственныхъ припадковъ брюшныхъ внутренностей, но по той же самой причинѣ, именно: отъ разстроеннаго равновѣсія кровеобращенія въ центрѣ и периферіи организма, являются иногда болѣзни и другихъ системъ, т. е. кровеносной и нервной, наприм., часто, по тѣмъ же вышесказаннымъ животно-химическимъ законамъ, дѣлаются приливы крови къ головѣ и къ груди, сопровождаемые болью и дурнотою, давленіемъ въ груди и одышкою, изнурительнымъ кровотеченіемъ изъ носа и кровохарканіемъ изъ легкихъ, потемнѣніемъ и слабостію въ глазахъ и шумомъ въ ушахъ; нерѣдко является сухой кашель вслѣдствіе образованія чахоточныхъ затвердѣній (туберкуловъ); далѣе разширеніе сердца и большихъ кровеносныхъ сосудовъ и при невоздержаніи и душевныхъ разстройствахъ даже удары и параличи; чувствительность всего тѣла къ наружнымъ впечатлѣніямъ, т. е. къ холоду, теплотѣ, сырости и проч., увеличивается;

сонъ безпокойный, короткій и малоукрѣпляющій. Появляются судорги и нервныя боли разныхъ частей тѣла; меланхолія, ипохондрія, ревматизмъ, слабость наружныхъ чувствъ и всей мышечной системы, отъ чего ходьба и всякое движеніе причиняютъ скорую усталость, одышку и непріятное ощущеніе во всемъ тѣлѣ; также появляется раздраженіе духа, безсиліе, хлоротическое состояніе у дѣвицъ и женщинъ, желтизна, блѣдность и вялость всей кожи. Природная красота, какъ у мужчинъ, такъ и у женщинъ, преждевременно увядаетъ и въ короткое время совершенно исчезаетъ.

Для предупрежденія читателя, я долженъ сказать, что онъ не долженъ удивляться такому множеству исчисленныхъ болѣзней; если возьмемъ въ соображеніе людей всѣхъ рабочихъ классовъ, наприм. башмачниковъ, портныхъ, швей, прядьщиковъ, перчаточниковъ, золотошвей, золотыхъ дѣлъ мастеровъ и вообще всѣхъ тѣхъ, которые съ мла-

дѣчества ведутъ сидячій образъ жизни, по бо̀льшей части при согнутомъ положеніи тѣла, тогда навѣрно каждый можетъ согласиться съ мнѣніемъ, какъ моимъ, такъ и многихъ другихъ авторовъ, которыхъ сочиненія о болѣзняхъ рабочихъ озарили медицину многими поучительными практическими свѣдѣніями, и увѣриться, что дѣйствительно такія болѣзни могутъ развиться у этихъ людей отъ сидячаго и малодѣятельнаго образа жизни въ душномъ и нечистомъ воздухѣ, заключенномъ въ тѣсныхъ и многолюдныхъ ихъ жилищахъ. Разумѣется, въ такомъ случаѣ мы не должны искать всѣхъ вышесказанныхъ болѣзней и припадковъ у одного и того же человѣка; все зависитъ, по большей части, отъ рода ихъ ремесла и положенія тѣла, и отъ внутренняго расположенія.

Предметъ нашей книги, какъ извѣстно, преимущественно составляютъ люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячему образу жизни, безъ

всякаго упражненія физическихъ силъ. По этой причинѣ упомянутыя обстоятельства могутъ имѣть, безъ сомнѣнія, вредное вліяніе на ихъ здоровье еще болѣе, нежели на людей рабочаго класса; сверхъ того, у большей части изъ нихъ, кромѣ сказанныхъ болѣзненныхъ припадковъ, замѣчаются еще и слѣдующіе:

Отъ продолжительнаго напряженія умственныхъ способностей, особенно при недѣятельности тѣла и пренебреженіи гимнастическими упражненіями, головной мозгъ и вообще вся нервная система находятся почти постоянно въ раздраженномъ состояніи: отъ чего жизненная дѣятельность и чувствительность ея сильно увеличиваются и берутъ перевѣсъ надъ всѣми прочими силами животной экономіи. Ея организація, отъ угнетенія подобною одностороннею причиною, изнѣживается и слабѣетъ; ощущеніе внѣшнихъ и моральныхъ впечатлѣній дѣлается у подобныхъ людей сильнѣе, быстрѣе и живѣе. Всякая малость, всякая неудача

поражаетъ, тревожитъ, раздражаетъ и угнетаетъ ихъ. Во всѣхъ своихъ дѣлахъ и предпріятіяхъ они обнаруживаютъ большую живость, запальчивость и раздражительность своего характера, тонкость, ловкость, остроту и воспріимчивость своего ума. Воображеніе, соображеніе и сужденіе ихъ богаты и совершаются ясно, живо и съ быстротою. Огромная и счастливая память и проницательность часто отличаютъ ихъ отъ прочихъ людей. Вообще во всѣхъ своихъ ощущеніяхъ и дѣйствіяхъ они обнаруживаютъ высокую степень чувствительности и дѣятельности всей нервной системы. Нѣжное и тонкое чувство и непреодолимая преданность къ наукамъ, искусствамъ, художествамъ, къ государственнымъ, кабинетнымъ дѣламъ и вообще къ умственнымъ занятіямъ есть любимый идеалъ ихъ, которому они всегда поклоняются и служатъ съ самоотверженіемъ и съ твердою волею; въ этомъ случаѣ они не хотятъ покоряться своему здравому разсудку,

понимающему очень хорошо всю важность вреда, отъ этого происходящаго.

При такомъ увеличиваніи жизненной дѣятельности и чувствительности нервовъ, каждое удовольствіе ощущается живо и съ большою энергіею; всякая боль обнаруживается сильнѣе и острѣе; страсти: радость, печаль, любовь, отвращеніе, ненависть, зависть, гнѣвъ, угнѣтеніе и проч. переходятъ за границу умѣренности, и въ этомъ случаѣ, къ сожалѣнію, можно видѣть, что эти люди, доказывающіе совершенство человѣческаго разума и составляющіе самый превосходнѣйшій изъ всѣхъ классовъ людей и похвалу рода человѣческаго, должны наконецъ, по слабости человѣческой природы, быть одними изъ несчастнѣйшихъ въ этомъ свѣтѣ. Въ этомъ случаѣ видно, что Провидѣніе желаетъ какъ будто отличить ихъ отъ прочихъ людей, по высокой организаціи нервной ихъ системы и по превосходству ума ихъ, а между тѣмъ даетъ имъ мудрый совѣтъ не гордиться и понимать,

что они (по вышесказанным обстоятельствамъ) вовсе не исключены изъ обыкновенной человѣческой природы.

Слѣдовательно, это волненіе душевныхъ страстей, это чрезмѣрное возвышеніе жизненной дѣятельности нервной системы, это усиленное напряженіе умственныхъ способностей, это первенствующее вліяніе нервной системы надъ всѣми прочими отправленіями животной экономіи и угнетеніе этихъ послѣднихъ и наконецъ это невниманіе и нерадѣніе къ упражненію и укрѣпленію органическихъ силъ, потрясаютъ наконецъ до основанія не только нервную систему, но даже всѣ жизненныя начала организма, и производятъ разныя болѣзни, или ведущія къ преждевременной смерти, или отягощающія и мучащія человѣка до конца жизни.

Отъ этого чрезмѣрнаго увеличиванія и перевѣса нервной жизненной дѣятельности и чувствительности, и слабости органическихъ силъ, какъ послѣдствія нера-

дѣнія къ гимнастическимъ упражненіямъ тѣла, зависятъ страданія и прочихъ системъ и органовъ нашего тѣла. Крѣпость и дѣятельность мышечной системы примѣтно уменьшаются. Всѣ мышцы, какъ произвольныя такъ и непроизвольныя иногда страдаютъ судоргами (*), или уменьшаются въ объемѣ, изнуряются и блѣднѣютъ; многія отправленія, даже органическая реакція, необходимая во многихъ обстоятельствахъ, какъ благодѣтельное дѣйствіе натуры, не могутъ совершаться надлежащимъ образомъ и гармонія между всѣми системами организма очевидно разстроивается.

Въ заключеніе скажемъ, что упомянутыя явленія болѣе или менѣе измѣняются въ своей силѣ и степени, смотря по тѣлосложенію, продолженію умственныхъ

(*) По словамъ *Тиссота*, у одного молодаго человѣка, преданнаго философскому ученію, впослѣдствіи времени отъ малѣйшаго чтенія книги, лицевыя и головныя мышицы тотчасъ поражались судоргами, съ чувствомъ стягиванія головы веревками.

занятій, степени напряженія умственныхъ способностей, діэтетическому содержанію, привычкѣ, расположенію и по нѣкоторымъ другимъ обстоятельствамъ, и всегда зависятъ, какъ выше сказано, отъ перевѣса жизненной энергіи первовъ надъ мышцами; дѣятельное ихъ упражненіе, по правиламъ терапевтической гимнастики, можетъ возстановить гармоническое равновѣсіе въ организмѣ, какъ объ этомъ будетъ сказано въ гигіеническомъ леченіи, и освободить самый превосходный и умный классъ людей отъ столькихъ мучительныхъ припадковъ.

ГЛАВА IV.

ОПИСАНІЕ ПРИЧИНЪ БОЛѢЗНЕЙ, ПРОИСХОДЯЩИХЪ ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХЪ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЯХЪ И СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ.

Причины этихъ болѣзней, какъ и всѣхъ прочихъ, раздѣляются на располагающія и случайныя.

А. Чтобы лучше понять, что̀ мы называемъ располагающими причинами, надобно сначала опредѣлить самое расположеніе къ болѣзни.

Подъ именемъ расположенія, мы разумѣемъ особенную врожденную, или случайно пріобрѣтенную склонность, или воспріимчивость организма, какой-либо системы, или органа его къ извѣстной

болѣзни; она зависитъ отъ увеличенной, или уменьшенной степени жизненныхъ силъ и чувствительности, очень легко допускающихъ страданіе организма тою или другою болѣзнію.

Объяснимъ это примѣромъ: извѣстное число здоровыхъ людей, имѣющихъ, повидимому, одинаковое тѣлосложеніе, одинаковую крѣпость силъ, почти одного возраста, подвергаются вредоносному вліянію холода, отъ котораго у одного рождается горячка, съ ревматическими постоянными, или летучими болями нѣкоторыхъ частей тѣла (febris rheumatica); у другаго горячка съ пораженіемъ головнаго мозга и всей нервной системы (febris nervosa); у третьяго такая же горячка, но съ воспалительнымъ состояніемъ, или раздраженіемъ всей кровеносной системы (Synocha); у четвертаго горячка съ разстройствомъ пищеварительныхъ органовъ (febris gastrica); прочіе же, напротивъ того, остаются совершенно здоровыми. Здѣсь мы видимъ, что слу-

чайная причина, производящая упомяну-тыя болѣзни для всѣхъ одна и таже, именно, холодъ. Почему же отъ этой причины не происходитъ одинаковая болѣзнь у всѣхъ четырехъ, но у каждаго особенная? и почему не заболѣваютъ отъ нея и прочіе, также подверженные ея вредному вліянію? Каждый врачъ это понимаетъ и говоритъ, что у перваго изъ нихъ есть расположеніе, или воспріимчивость преимущественно къ ревматической, у втораго къ нервной, у третьяго къ воспалительной, у четвертаго къ гастрической горячкѣ. При этомъ читатель не можетъ не замѣтить, что отъ одной и той же болѣзнетворной причины преимущественно поражены у заболѣвшихъ разныя системы: именно: у перваго мышечная, у втораго мозгонервная, у третьяго кровеносная, а у послѣдняго пищеварительная; это даетъ намъ поводъ предположить, что развитіе вышеписанныхъ болѣзней зависитъ отъ частнаго расположенія пораженной системы, или органа;

т. е. другими словами: отъ слабаго, или раздражительнаго состоянія жизненныхъ и чувствительныхъ силъ того, или другаго органа, или системы, допускающаго имъ заболѣвать извѣстною болѣзнію, и что тѣ, которые остались непораженными вредоноснымъ вліяніемъ холода, не имѣютъ никакого общаго, или частнаго расположенія къ упомянутымъ болѣзнямъ, будучи одарены совершенною крѣпостью физическихъ и чувствительныхъ жизненныхъ силъ своего организма, противудѣйствующихъ вліянію холода.

Допустивъ, какъ ежедневныя наблюденія и опыты доказываютъ, что мѣстная слабость, или раздраженіе какого-либо органа, или системы, много способствуютъ къ пораженію ихъ извѣстнаго рода болѣзнію, можно понять по какой причинѣ у ведущихъ сидячую жизнь появляются или болѣзни нервно-мозговой системы, или болѣзни грудныхъ и брюшныхъ внутренностей; наприм., у тѣхъ, которые наиболѣе занимаются умственными дѣ-

лами съ напряженіемъ мозговыхъ силъ, раздраженіе самаго мозга причиняетъ болѣзни, свойственныя нервно-мозговой системѣ. У тѣхъ, которыхъ грудныя внутренности чѣмъ либо раздражены, или разслаблены, появляются разныя грудныя болѣзни; тѣже, у которыхъ брюшныя внутренности, по какимъ либо обстоятельствамъ, разслаблены или раздражены, скорѣе другихъ подвергаются разнымъ ихъ болѣзнямъ отъ постояннаго ихъ прижатія при продолжительномъ сидячемъ образѣ жизни и при согбенномъ положеніи тѣла.

Изъ этого видно, что каждый организмъ, каждый органъ и система одарены особенною воспріимчивостью къ особеннаго рода болѣзнямъ, весьма легко развивающимся при стеченіи внѣшнихъ вредоносныхъ обстоятельствъ, или вліяній. Эту воспріимчивость называютъ *расположеніемъ* къ болѣзни, или *располагающею причиною*.

Въ чемъ же именно состоитъ это расположеніе къ болѣзни? Вотъ патогени-

ческій вопросъ, который должно намъ теперь рѣшить. По моему мнѣнію, оно состоитъ въ разстроенномъ равновѣсіи между жизненными силами системъ и органовъ нашего тѣла; или, другими словами: въ перевѣсѣ жизненной дѣятельности одной какой-либо системы, или органа тѣла надъ другими; особенно тогда, когда одна или нѣсколько системъ и органовъ находятся постоянно въ дѣйствіи, а другія, напротивъ, въ бездѣйствіи. Могущественная сила нервовъ, служащая для пищеваренія, питанія, кроветворенія, кровеобращенія и движенія тѣла, часто подавляется, или угнетается напряженіемъ умственныхъ способностей, сопровождаемымъ продолжительною и усиленною дѣятельностію мозга и его нервовъ; въ такомъ случаѣ гармоническое равновѣсіе между отправленіями нервно-мозговой, нервно-растительной и мышечной системъ разстроивается; отъ чего первая изъ нихъ находится въ раздраженномъ и дѣятельномъ, а послѣднія

въ разслабленномъ и угнетенномъ состоянiи. Это важное обстоятельство очень располагаетъ къ особеннаго рода болѣзнямъ.

Изъ вышеписаннаго можно заключить, что расположенiе къ болѣзни есть зачатiе самой болѣзни, скрывающейся въ организмѣ, которая при извѣстныхъ вредоносныхъ наружныхъ, или внутреннихъ вліяніяхъ и обстоятельствахъ, весьма легко можетъ развиться, и тогда выказывается.

Б. Случайными причинами мы называемъ тѣ вредныя вліянiя, которыя или, дѣйствуя на болѣзненное расположенiе, увеличиваютъ его и этимъ даютъ поводъ развиваться самой болѣзни; или сильно потрясая жизненныя силы организма, причиняютъ особенную болѣзнь; или наконецъ, дѣйствуя прямо на какой-либо органъ, или часть тѣла, причиняютъ физическое поврежденiе его состава и порождаютъ органическiя болѣзни.

Главнѣйшія изъ случайныхъ причинъ слѣдующія:

1. Сидячая жизнь есть главнѣйшая причина, могущая причинить разнаго рода болѣзни у кабинетныхъ людей, высшаго и низшаго класса чиновниковъ и писцовъ, художниковъ, ученыхъ людей, сочинителей, поэтовъ, литераторовъ и вообще у всѣхъ подверженныхъ, по своей обязанности, продолжительному размышленію и сидѣнію, и пренебрегающихъ, или немогущихъ, по нѣкоторымъ обстоятельствамъ, заниматься тѣлесными упражненіями для укрѣпленія физическихъ своихъ силъ. Сидѣніе еще болѣе располагаетъ къ болѣзнямъ, если сопровождается согбеннымъ положеніемъ туловища и наклоненіемъ головы впередъ и внизъ.

2. Внѣматочная жизнь, какъ человѣка, такъ и животныхъ, начинается вдыханіемъ и оканчивается выдыханіемъ воздуха. Слѣдовательно, жизнь не можетъ существовать безъ воздуха, который, какъ жизненный элементъ, окружаетъ насъ со

всѣхъ сторонъ. Несмотря на это важное значеніе, атмосферный воздухъ „ въ тоже время, есть источникъ самыхъ сильныхъ и самыхъ важныхъ случайныхъ причинъ нашихъ болѣзней. Изъ этого видно, что онъ съ одной стороны поддерживаетъ нашу жизнь, съ другой же во многихъ отношеніяхъ вредитъ нашему здоровью. Онъ вреденъ, когда, кромѣ своихъ извѣстныхъ составныхъ частей, т. е. кислорода, углерода и азота, содержитъ въ себѣ много заразительныхъ и гнилыхъ животныхъ и растительныхъ веществъ и много постороннихъ атомовъ, вредныхъ для дыханія. Кромѣ того онъ вреденъ еще своею чрезмѣрно увеличенною, или уменьшенною температурою, большою влажностію, или сухостію, большимъ, или очень малымъ количествомъ электричества, своимъ давленіемъ, быстротою движенія и мгновенною и частою перемѣною. Левп говоритъ, что чахотка дважды болѣе свирѣпствуетъ въ спертомъ воздухѣ, нежели въ сво-

бодномъ (открытомъ); потомъ нѣсколько далѣе онъ пишетъ: «что запертая мастерская, гдѣ накопляется извѣстное число рабочихъ, училища, гдѣ стекаются учащіеся, и кабинетъ, гдѣ ученый проводитъ много часовъ въ размышленіяхъ, дѣйствуютъ такимъ же образомъ.» Слѣдовательно, спертый, густой, испорченный и нечистый атмосферный воздухъ есть весьма дурной агентъ для здоровья, потому что окисленіе крови въ подобномъ воздухѣ совершается худо, кровь тогда измѣняется и не можетъ доставить тѣлу хорошаго питанія въ количественномъ и качественномъ отношеніи. Изъ сего видно, что воздухъ, какъ необходимое средство для нашей жизни, для нашего существованія, долженъ быть очищаемъ и освѣжаемъ въ комнатахъ, гдѣ занимаются люди, обреченные сидячей жизни и продолжительнымъ размышленіямъ.

3. Пища и питье суть необходимыя средства для поддержанія нашего органиче-

скаго бытія, какъ вещества, служащія для питанія и уподобленія нашего тѣла. Будучи употребляемы внутрь, они могутъ количествомъ или качествомъ не соотвѣтствовать естественнымъ силамъ пищеварительныхъ органовъ, и тогда весьма легко причинить вредъ; пищевареніе разстроивается, и возникаютъ разные припадки, первоначально пищеварительныхъ, а потомъ и другихъ органовъ и системъ нашего организма. Люди, ведущіе сидячую жизнь, особенно при умственныхъ занятіяхъ, безъ сомнѣнія должны обращать наиболѣе вниманія на качество и количество пищи и питья. При недѣятельности тѣла, энергія пищеварительныхъ органовъ не можетъ находиться въ такомъ хорошемъ состояніи, какъ при его дѣятельности, особенно при частомъ и продолжительномъ напряженіи умственныхъ способностей; напротивъ, она должна уменьшиться, и тогда апетитъ начинаетъ пропадать, и малѣйшая погрѣшность въ употребленіи пищи на-

водитъ много дурныхъ послѣдствій. Изъ этого мы выводимъ слѣдующій законъ, что кто много думаетъ непремѣнно мало кушаетъ, и кто много кушаетъ—мало думаетъ (*).

Для поддержанія пищеварительныхъ о́рановъ, при сидячей жизни, въ правильномъ состояніи, надобно употреблять такую пищу, которая соотвѣтствовала бы въ количественномъ и качественномъ отношеніи пищеварительнымъ силамъ. Какъ избытокъ пищи можетъ причинить вредъ, такъ и недостатокъ, или скудность ея не можетъ вознаградить организмъ въ безпрерывномъ ущербѣ его тѣлеснаго состава. Между тѣмъ долговременная привычка къ нѣкоторымъ питательнымъ веществамъ увеличиваетъ воспріимчивость къ нимъ организма; такъ что употребляемыя часто, даже и въ большомъ количествѣ, они не могутъ

(*) *Тиссотъ* говоритъ тоже: кто много думаетъ, у того желудокъ варитъ худо, а кто мало размышляетъ, у того хорошее пищевареніе.

причинить иногда никакого вреда. Кто не знаетъ, до какого злоупотребленія дошло у насъ и по всему свѣту употребленіе вина, кофе и чая? Кто изъ врачей не видѣлъ въ своей практикѣ тѣ сильнѣйшія разслабленія всей нервной системы и неизлечимыя органическія поврежденія сердца и кровеносныхъ сосудовъ, которыми поражаются люди, нерѣдко даже очень крѣпкіе, но преданные большому злоупотребленію кофе, чая и вина? Между тѣмъ организація нѣкоторыхъ людей долго можетъ противиться зловредному дѣйствію этихъ напитковъ.

Многіе ученые и писатели, для избѣжанія дремоты, при ночныхъ кабинетныхъ своихъ занятіяхъ, употребляютъ весьма часто кофе, до того, что оно дѣлается для нихъ самымъ любимымъ и обыкновеннымъ питьемъ, къ которому они такъ привыкаютъ, что не видятъ отъ продолжительнаго и большаго его употребленія никакихъ дурныхъ послѣдствій. Карлъ Пужанъ (Charles Pougens), для из-

бѣжанія дремоты, употреблялъ ежедневно до десяти чашекъ кофе. Нѣкто замѣтилъ Фридриху II, что злоупотребленіе кофе повредитъ его здоровью. «Я знаю это, сказалъ Король, и потому сдѣлалъ большое измѣненіе: Я пью не болѣе четырехъ или пяти чашекъ по утрамъ, а послѣ обѣда цѣлый кофейникъ. Нѣкто намекнулъ объ этомъ же Волтеру, много употреблявшему кофе, даже до глубокой старости. «Да это правда, сказалъ онъ; я пью этотъ ядъ уже 80 лѣтъ.».

Изъ всего сказаннаго слѣдуетъ, что умѣренное употребленіе питательной, легко варимой и свѣжей пищи необходимо для всѣхъ сословій людей, ведущихъ сидячую жизнь и особенно преданныхъ умственнымъ занятіямъ.

4. Положеніе тѣла. Продолжительное сидѣніе на одномъ мѣстѣ, съ наклоненною головою, особенно при близорукости, и съ согнутымъ туловищемъ, разстроиваетъ кругообращеніе крови и способствуетъ къ частому ея приливу и накопленію

въ брюшныхъ внутренностяхъ, тѣснитъ и давитъ печень, желудокъ и кишки, что́ причиняетъ имъ большой вредъ. Кромѣ того это положеніе можетъ причинить даже малую сутуловатость, если долго продлится. Повидимому, эта причина довольно слаба, но въ сущности она очень важна и потому составляетъ источникъ многихъ страданій тѣхъ, которые ведутъ подобную жизнь.

5. Продолжительное и частое бдѣніе. Государственные, кабинетные и ученые люди, литераторы, писатели, поэты, артисты и чиновники, преданные умственнымъ занятіямъ, вѣроятно не однажды испытали на себѣ вредное дѣйствіе продолжительнаго и частаго бдѣнія, особенно при сидячемъ и согбенномъ положеніи туловища, съ наклоненною головою. Продолжительное бдѣніе вредитъ здоровью съ неимовѣрною скоростію. Съ одной стороны оно тревожитъ тѣло, раздражаетъ мозгъ, истощаетъ жизненныя силы нервной системы, причиняетъ частые

приливы крови къ головѣ; съ другой, лишая организмъ сна, вознаграждающаго потерянныя при бдительномъ состояніи органическія и жизненныя силы организма, разстроиваетъ пищевареніе, потомъ питаніе и уподобленіе, такъ какъ вознагражденіе потерянныхъ частей тѣла или останавливается, или, по крайней мѣрѣ, замедляется, и тѣло начинаетъ худѣть и изнуряться. Продолжительное же раздраженіе мозга, какъ слѣдствіе напряженія его силъ продолжительными умственными занятіями, влечетъ за собою сильное изнеможеніе тѣла; человѣкъ бросаетъ свои занятія и желаетъ предаться сну; но его уже нѣтъ; а между тѣмъ возбужденіе мозговыхъ отправленій продолжается и онъ не въ силахъ преодолѣть дремоту. Наконецъ, наступаетъ сонъ; но сонъ безпокойный, краткій, прерывистый, не укрѣпляющій и весьма мало способствующій вознагражденію потерянныхъ силъ. Многіе ученые и писатели дорого платятъ за такое пре-

небреженіе къ исполненію священныхъ правилъ природы, назначающей каждому занятію особое время.

6. Удержаніе мочи и запоръ на низъ. Извѣстно, что ученымъ и государственнымъ людямъ, преданнымъ важнымъ умственнымъ и письменнымъ занятіямъ, при напряженіи умственныхъ ихъ способностей, часто не приходитъ на умъ исполненіе необходимыхъ физическихъ потребностей природы; усиленное дѣйствіе головнаго мозга и умственныхъ отправленій притупляетъ, или, лучше сказать, оглушаетъ жизненное дѣйствіе прочихъ системъ и органовъ нашего тѣла. По этой причинѣ отдѣленіе желудочнаго и кишечнаго сока, желчи и жидкости поджелудочной желѣзы замедляется, пищевареніе разстроивается, испражненіе на низъ и истеченіе мочи останавливается на болѣе или менѣе долгое время, отдѣленіе кожи дѣлается умѣреннымъ, и вообще замѣдляются всѣ отправленія; часто калъ накопляется въ большомъ количествѣ въ

прямой кишкѣ, а моча въ мочевомъ пузырѣ, и причиняютъ легкое побужденіе къ изверженію ихъ; но эти люди пересиливаютъ его, желая докончить чтеніе, или письмо, которыми ихъ умъ сильно занятъ и увлеченъ. Между тѣмъ задержанныя испражненія производятъ раздраженіе вмѣщающихъ ихъ внутренностей; отъ чего появляются катарральное воспаленіе и камни мочеваго пузыря и упорные запоры на низъ, весьма часто безпокоющіе этотъ классъ людей и влекущіе за собою весьма дурныя послѣдствія и даже въ нѣкоторыхъ случаяхъ самую смерть. Слѣдовательно, опасные геморроидальные и катарральные припадки и камни мочеваго пузыря суть неминуемый удѣлъ самаго лучшаго образованнаго и полезнаго класса человѣческаго общества. Разумѣется въ этомъ отношеніи благоразуміе требуетъ искоренять ихъ при самомъ появленіи, и не допускать ихъ до развитія опасныхъ послѣдствій.

7. Уединеніе. Оно есть любимое свойство ученыхъ и кабинетныхъ людей. Занимающіеся важными, глубокомысленными дѣлами весьма къ нему пристрастны; отдаляясь отъ шума и отъ суетъ внѣшняго міра, они могутъ гораздо удобнѣе предаваться своимъ занятіямъ, часто требующимъ глубокаго и спокойнаго размышленія. Тогда ничѣмъ непрерываемая дѣятельность мозга съ разнообразными своими идеями и впечатлѣніями, усиленное размышленіе, обсуживаніе и заключенія, сопровождаемыя часто разными сомнѣніями, поддерживаютъ постоянное возбужденіе мозга, чрезмѣрно утомляютъ силы, какъ его, такъ и всего организма, и этимъ повреждаютъ драгоцѣнное здоровье. Напротивъ же внѣшнія впечатлѣнія и разныя развлеченія въ сношеніи съ внѣшнимъ міромъ, предупреждаютъ и прекращаютъ дурныя послѣдствія продолжительнаго уединенія.

8. Моральныя страсти. Нѣкоторыя изъ нихъ составляютъ нерѣдко причину болѣзней,

происходящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни. Нѣтъ ни одного человѣка на свѣтѣ безъ страстей; но вся важность и благоразуміе состоитъ въ томъ, чтобы умѣть обуздать и покорить ихъ благоразумнымъ доводамъ здраваго разсудка.

α. Тщеславіе въ особенности часто составляетъ причину упомянутыхъ болѣзней. Тщеславнымъ человѣкомъ мы называемъ того, который желаетъ по наружности показаться такимъ, каковымъ онъ никогда не можетъ быть, наприм.: часто счастливое дитя фортуны случайно достигаетъ большаго богатства, высокихъ чиновъ и даже знатности. По своему самолюбію, онъ приписываетъ пріобрѣтеніе всего этого своимъ индивидуальнымъ отличнымъ способностямъ и желаетъ, даже иногда требуетъ, чтобы люди прославляли его какъ благотворительнаго ученаго, или вообще талантливаго и необыкновеннаго человѣка. Между тѣмъ, онъ вовсе не имѣетъ ни къ чему ни

внутренняго стремленія, ни призванія, ни таланта; а благоразумный человѣкъ замѣчаетъ въ немъ что̀ то похожее на принужденность, ненатуральность и скрытность. Наприм: тщеславный человѣкъ въ присутствіи другихъ дѣлаетъ благодѣяніе, или даетъ милостыню нищимъ и проч:, для того, чтобы прославляли его какъ благотворительнаго человѣка; между тѣмъ въ душѣ своей онъ жаденъ, сожалѣетъ даже о подобныхъ своихъ пожертвованіяхъ, и по истинѣ, готовъ, по внутреннему душевному своему стремленію, отнять и послѣднюю рубашку у другаго несчастнаго; но когда вельможа, приближенный къ Престолу, или уважаемый въ обществѣ человѣкъ рекомендуетъ ему сотворить какое либо благотворительное дѣло, онъ принимается за него съ жадностію и гордостію, для того только, чтобы прославить себя предъ свѣтомъ. Подобными тщеславными людьми всегда наполненъ бѣлый свѣтъ! Прочіе же люди хотя и понимаютъ притворныя ихъ чув-

ства, но имъ до этого нѣтъ дѣла. Они знаютъ только то, что кѣмъ бы то ни-было, а доброе дѣло должно быть сотворено человѣчеству. Такіе случаи льстятъ только самолюбію подобнаго благодѣтеля и не причиняютъ его здоровью никакого вреда; но случается часто, что неталантливый и неспособный человѣкъ, писатель ли онъ, или поэтъ, литераторъ, или артистъ, или даже кабинетный человѣкъ, который по случайнымъ только обстоятельствамъ предался какому либо роду занятій, или избранъ къ исполненію важной государственной должности, но въ сущности чуждый всякихъ ученыхъ артистическихъ, или дипломатическихъ познаній и не одаренный необходимыми для его занятія способностями, изъ тщеславія, трудится день и ночь, лишаетъ себя сна, чтобы сочинить по крайней мѣрѣ полстраницы, или нѣсколько строчекъ стиховъ, или нѣсколько тактовъ нотъ, или наконецъ какую либо краткую государственную

бумагу, которыя, подобно пропзведеніямъ великихъ умовъ, выказали бы, по его мнѣнію, высокіе и неподражаемые его таланты; между тѣмъ всѣ эти труды въ глазахъ умныхъ и опытныхъ людей не имѣютъ ни какой цѣны, и возбуждаютъ одно сожалѣніе. Еслиже между окружающими его найдутся, къ несчастію, люди, понимающіе его слабость, и изъ лести начнутъ громко прославлять ихъ труды, какъ необыкновенныя пропзведенія великаго ума, тогда этотъ тщеславный удвоиваетъ свои старанія и напрягаетъ всѣ свои умственныя и физическія силы, чтобы продолжать свои занятія, для бо̀льшей славы, и такимъ образомъ, продолжая день и ночь усердно заниматься, начинаетъ мало по малу портить свое здоровье и дѣлается такимъ слабымъ и хилымъ, каковы бываютъ всѣ преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ (*).

(*) Смотри: Умѣренныя умственныя способности, нѣсколько далѣе, стр. 75.

Истинный философъ и геніяльный человѣкъ трудится день и ночь въ пользу человѣчества, въ пользу своихъ соотечественниковъ и согражданъ, и наконецъ въ пользу преуспѣянія наукъ и художествъ, не для славы и не изъ тщеславія, но имѣя въ виду только благую цѣль, и притомъ трудится по внутреннему своему призванію и влеченію. Сократъ, сей великій нравственный философъ древней Греціи, трудился по внутреннему своему призванію, въ пользу своихъ согражданъ, и предпочелъ ядъ, приготовленный клеветниками, помраченію высокой своей добродѣтели какими либо предосудительными поступками. Петръ Великій, по любви къ своему народу и для увеличиванія своихъ знаній, нужныхъ для пользы своего государства, принялъ на себя скромное званіе простаго плотника, въ одно время занимался и реформою своего народа, и устройствомъ дипломатическихъ сношеній съ Европою, и внѣшними войнами, и еще

находилъ время для рукодѣльныхъ работъ на токарномъ станкѣ. Подобныхъ великихъ людей можно видѣть нерѣдко въ исторіи народовъ. Благодѣтельныя дѣянія геніяльныхъ и великихъ людей, истинныхъ друзей человѣчества, творимыя отъ внутренняго врожденнаго стремленія къ доброму, прославляютъ имя ихъ въ грядущія времена; но тѣ, кои стараются дѣлать добро съ пристрастіемъ къ гнусному тщеславію, никогда не могутъ сравняться въ добродѣтели и въ блистательныхъ умственныхъ произведеніяхъ съ первыми; они остаются всегда по всѣмъ отношеніямъ ниже первыхъ. Это есть горестный удѣлъ тщеславныхъ людей.

6. Самолюбіе во многихъ случаяхъ есть одно изъ благороднѣйшихъ душевныхъ качествъ человѣка, именно: когда оно возбуждено съ благородною цѣлію не допускать насъ до какихъ либо низкихъ и предосудительныхъ пороковъ, могущихъ помрачить имя человѣка; но нерѣдко

оно причисляется и къ моральнымъ порокамъ. Когда самолюбивый человѣкъ видитъ достоинства и полезныя умственныя произведенія другаго, превосходящія по совершенству своему его усплія, тогда онъ старается помрачить таланты такого человѣка, съ которымъ онъ вовсе не можетъ сравниться; это возбуждаетъ въ немъ злую зависть и месть, которыя волнуютъ и помрачаютъ благородныя качества его души, и понуждаютъ заблужденный разсудокъ вступить въ низкую полемику съ цѣлію унизить достоинство другаго, а себя возвысить и прославить. Съ этою цѣлію сочиняются замысловатыя и несправедливыя критики и гнусные пасквили на достойныхъ людей, требующіе продолжительнаго бдѣнія и спдѣнія на одномъ мѣстѣ, пока не истощится и не изложится на бумагѣ злой ядъ, отравляющій благороднѣйшія чувства добродѣтельнаго и талантливаго человѣка. Въ этомъ и подобныхъ другихъ отношеніяхъ, порочное самолюбіе

дасть начало многимъ болѣзнямъ людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ.

γ. Зависть. Всегда бываетъ гнуснымъ порокомъ. Когда завидуютъ человѣку добродѣтельному, благотворительному, человѣку трудящемуся и добывающему насущное свое пропитаніе въ потѣ своего лица, и наконецъ человѣку полезному во всѣхъ отношеніяхъ и стараются подражать ему во всемъ хорошемъ, тогда эта моральная страсть похожа болѣе на соревнованіе. Но если зависть сопровождается желаніемъ вредить, порочить, преслѣдовать другаго, или мстить ему за то, что онъ гораздо лучше завистливаго человѣка, или сочиненія и дѣла перваго славятся по своему превосходству болѣе, нежели послѣдняго, или тотъ не желаетъ слѣдовать совѣтамъ и исполнять капризы этого, и проч.; тогда зависть есть презренный порокъ, дѣлающій безчестіе роду человѣческому. Въ обоихъ этихъ случаяхъ мы имѣемъ много при-

мѣровъ доказывающихъ, что завистливый писатель, поэтъ, литераторъ и проч. или проводитъ цѣлую свою жизнь и трудится для поддержанія литературной полемики, возникшей между нимъ и другими его собратіями, пишетъ разныя неосновательныя, замысловатыя статьи, или пасквили, единственно для униженія достоинства и для обиды другаго, съ цѣлію выставить только себя, какъ достойнаго и умнѣйшаго человѣка;—или напротивъ того, завидуя лаврамъ другаго, самъ старается получить такіе же; для чего ревностно трудится, пишетъ и проводитъ цѣлыя ночи въ бдѣніи, трудахъ, глубокихъ умственныхъ размышленіяхъ и въ составленіи умственныхъ своихъ произведеній. Такое продолжительное напряженіе жизненныхъ силъ мозговой системы, растревоженной и обуреваемой сверхъ того завистію, можетъ очень легко быть источникомъ многихъ болѣзней, кои будутъ изложены въ слѣдующихъ главахъ нашей книги.

д. Месть есть послѣдствіе оскорбленнаго самолюбія; она иногда преобладаетъ къ сожалѣнію надъ благородными душевными качествами самыхъ лучшихъ людей на свѣтѣ, а въ томъ числѣ и преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ. Ученые люди, писатели, поэты, артисты, даже и кабинетные люди, одаренные высшими и благороднѣйшими качествами спокойной и невинной души, нерѣдко бываютъ принуждены оправдывать себя противъ несправедливой критики, гнуснаго пасквиля и клеветы вреднаго, недоброжелательнаго и завистливаго человѣка. Тогда они принимаются за перо, и не щадя своего здоровья, безъ того уже разстроеннаго обыкновенными умственными занятіями, проводятъ много ночей сряду надъ бумагою, чтобы изложить свои оправданія, конечно не безъ нѣкоторой ядовитости для противниковъ. Сократъ, узнавъ, что въ одной изъ Аристофановыхъ комедій онъ представляется въ

смѣшной критической сценѣ, пошелъ въ театръ посмотрѣть и посмѣяться. Но когда онъ замѣтилъ, что во время представленія многіе не знали его и спрашивали: кто такой Сократъ и гдѣ? Тогда онъ всталъ на мѣстѣ, на которомъ онъ сидѣлъ, и обращался на всѣ стороны къ народу, желая этимъ показать, что онъ, какъ человѣкъ, можетъ очень легко подвергаться критикѣ другихъ людей.

3. Соревнованіе есть одно изъ благороднѣйшихъ качествъ доброй души, и обнаружпвается усиліемъ подражать, даже превзойти другихъ въ добрыхъ дѣлахъ, для пользы собственной, или человѣчества, т. е. къ совершенствованію полезныхъ познаній, наукъ, художествъ и проч. Ученые и государственные люди, поэты, литераторы, артисты и проч. одаренные отличными и благородными качествами души, часто удвоиваютъ свои старанія и напрягаютъ умственныя свои способности для большаго усовершенствованія своего предмета, которымъ они

занимаются и о которомъ писали и трудились другіе предшественники, или современники, и по врожденной склонности къ благу человѣчества и по любви къ избранному ими предмету, не щадя своего здоровья, часто предаются глубокимъ размышленіямъ и работаютъ день и ночь, для усовершенствованія любимой своей науки. Мы видимъ много знаменитыхъ людей, разстроивающихъ свое здоровье неутомимыми и тяжелыми трудами. Изъ числа ихъ мы приведемъ въ примѣръ извѣстнаго всѣмъ намъ знаменитаго нашего живописца профессора Брюллова, и вспомнимъ, какъ сильно онъ разстроилъ свое здоровье неутомимыми и полезными своими занятіями. Къ этому можно привести много примѣровъ даже изъ современниковъ. Такихъ людей, составляющихъ національную славу, можно видѣть много и у другихъ народовъ; бо̀льшею частью извѣстные влеченіемъ своимъ къ неутомимымъ трудамъ, сопровождаемымъ продолжительнымъ напряженіемъ

умственныхъ и физическихъ силъ, они дѣлаются къ несчастію преждевременными жертвами своей неумѣренности и неосторожности, отъ истощенія жизненныхъ силъ.

Изъ вышесказаннаго видно, что моральныя страсти болѣе всего могутъ разстроивать и сотрясать умственныя и физическія силы людей, преданныхъ продолжительнымъ глубокимъ размышленіямъ, потому что у нихъ вся нервная система безъ этого уже находится, какъ выше сказано, въ постоянномъ и сильномъ раздраженіи и ослабленіи.

9. Умѣренныя умственныя способности. Изъ статистическихъ свѣдѣній всѣхъ знаменитыхъ терапевтовъ и психологовъ видно, что многія болѣзни и разные виды помѣшательства ума происходятъ отъ усиленнаго напряженія мозговыхъ силъ у такихъ лицъ. которые пользуются весьма умѣренными умственными способностями, а между тѣмъ сильно занимаются

умственною работою. Для подтвержденія этого, приведемъ въ доказательство слова знаменитаго Эскироля, который говоритъ, что «помѣшательство ума всегда угрожаетъ тѣмъ, которые одарены умѣренными талантами, слабою памятью, тупымъ и труднымъ сужденіемъ, и занимаются науками.» Michel Levy, для подтвержденія этого мнѣнія, приводитъ слѣдующій фактъ. Онъ пишетъ, что «въ іюнѣ 1842 года, ему и доктору F. Voisin было поручено сенскимъ префектомъ рапортовать объ умственномъ состояніи молодаго рекрута, которому приписывали помѣшательство ума. Эта болѣзнь дѣйствительно существовала у него, и имѣла свое начало отъ мозговыхъ возбужденій, вслѣдствіе ученія, къ которому онъ отъ природы былъ неспособенъ.»

Вслѣдъ за тѣмъ тотъ же авторъ говоритъ, что «по достовѣрному рапорту, извѣстное число воспитанниковъ, выпу-

щенныхъ изъ Политехнической Школы заболѣло нервными болѣзнями мозга, (т. е. разными видами помѣшательства ума), причиною которыхъ былъ чрезмѣрный трудъ и умственныя усилія обнять разомъ всѣ предмѣты своего ученія.»

Въ заключеніе скажемъ, что напряженіе мозговыхъ способностей у людей, одаренныхъ высокими талантами, причиняетъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ меланхолію, ипохондрію и проч.; еще тѣмъ легче это напряженіе можетъ причинить почти всѣ виды помѣшательства ума у тѣхъ, которые пользуются весьма умѣренными умственными способностями, и между тѣмъ чрезъ силу занимаются предметами, требующими сильнаго и продолжительнаго напряженія ума.

Описавши, по возможности, всѣ причины, содѣйствующія, по нашему мнѣнію, развитію разныхъ болѣзней у преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, обратимся теперь къ изложе-

нію общаго взгляда на физіолого-патологическое дѣйствіе умственныхъ занятій на происхожденіе болѣзней, а потомъ и къ самому описанію этихъ болѣзней.

ГЛАВА V.

ОБЩІЙ ВЗГЛЯДЪ НА ФИЗІОЛОГО-ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ДѢЙСТВІЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХЪ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЙ НА ПРОИСХОЖДЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ.

Если обратимъ вниманіе на причины, способствующія развитію раздраженія или воспаленія, то увидимъ, что онѣ содѣйствуютъ первоначально къ возбужденію и увеличиванію чувствительности нашего тѣла; но какъ эта чувствительность есть главное свойство нервовъ, то болѣзнетворныя причины вообще первоначально дѣйствуютъ на нервную систему, а при пораженіи ея страдаютъ болѣе или менѣе и тѣ системы и о́рганы нашего тѣла, въ которыхъ раздѣляются раз-

драженные нервы. По этому физіолого-патологическому закону мы видимъ, что у людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ, особенно при сидячей жизни, головной мозгъ, будучи безпрерывно и продолжительно въ дѣятельномъ напряженіи, возбуждаетъ многія болѣзненныя явленія, отзывающіяся и въ другихъ органахъ и системахъ, по сочувствію, или сообщенію. Изъ наблюденій видно, что продолжительныя глубокія размышленія и напряженіе жизненныхъ силъ головнаго мозга, при сидячей и недѣятельной жизни, причиняютъ не только возбужденіе его, но нерѣдко это возбужденіе переходитъ въ раздраженіе и воспаленіе, или въ общее разслабленіе всего организма, съ появленіемъ разныхъ болѣзненныхъ припадковъ другихъ органовъ (*). Надобно еще замѣтить, что всѣ эти болѣзни иногда имѣютъ хроническій, а иногда

(*) *Платонъ* говоритъ, что чрезмѣрно усиленное дѣйствіе души поражаетъ тѣло ударами, его обезсиливающими; а при сильномъ ея напряженіи тѣло разгоря-

острый ходъ. Не смотря на то, мы часто находимся въ затрудненіи узнать, съ самаго начала, скрытное и медленное раздраженіе и воспаленіе головнаго мозга и его оболочекъ, приливъ крови къ нѣкоторымъ его частямъ, размягченіе, даже нарывы какой-либо части его существа, до тѣхъ поръ, пока не обнаружатся припадки, указывающіе намъ настоящую болѣзнетворную причину этихъ важныхъ болѣзней, къ несчастію часто достигшихъ уже до степени неизлечимости. При семъ надобно замѣтить, что темпераментъ, возрастъ и нѣкоторыя другія обстоятельства имѣютъ большое вліяніе на развитіе того, или другаго рода болѣзней. Вообще молодые люди, при сказанныхъ обстоятельствахъ, скорѣе подвергаются воспаленію мозговыхъ оболочекъ; старики же органическимъ поврежденіямъ мозга

чается и устаетъ. — *Рамацини* же: Долговременное усиленное прилежаніе къ ученію истощаетъ тѣло, изнуряетъ жизненныя его силы, необходимыя для его оживленія (укрѣпленія).

т. е. размягченію его, приливу крови, разрыву кровеносныхъ мозговыхъ сосудовъ, нарывамъ мозга и прочимъ болѣзнямъ, во всякомъ случаѣ весьма опаснымъ. Если воображеніе и сужденіе несравненно сильнѣе дѣйствуютъ вообще у всѣхъ образованныхъ людей, то съ большою вѣроятностію можно допустить, что они еще сильнѣе дѣйствуютъ у подверженныхъ продолжительному напряженію умственныхъ способностей. Поэтому малѣйшая вредоносная причина можетъ произвести тогда пагубныя послѣдствія.

Кромѣ этихъ органическихъ поврежденій, безпрерывное глубокое размышленіе и напряженіе мозговыхъ силъ можетъ нерѣдко причинить разслабленіе органовъ находящихся болѣе или менѣе подъ вліяніемъ мозга, убивая, или уменьшая дѣятельность ихъ нервовъ, необходимую для отправленія, или дѣйствія самаго органа. Отъ этого происходятъ безчисленныя болѣзни, и первыя изъ внутренно-

стей, подвергающихся этому разстройству, суть:

α. Желудокъ. Продолжительное и безпрерывное возбужденіе мозга дѣйствуетъ чаще всего прямо на желудокъ. Это нерѣдко мы можемъ замѣтить во многихъ обыкновенныхъ случаяхъ: напр. пріятное, или печальное впечатлѣніе, сильно и нечаянно насъ поражающее, тотчасъ отнимаетъ аппетитъ и разстроиваетъ пищевареніе; если же это разстройство продолжается долго, то, въ свою очередь, страдаютъ и другіе органы, съ которыми желудокъ находится въ соотношеніи и въ связи; напр. превращеніе пищи въ питательный сокъ измѣняется въ количественномъ и качественномъ отношеніи; по этой причинѣ кровь получаетъ мало питательныхъ частей, или нерѣдко эти части худаго свойства, отчего уподобленіе (assimilatio) и питаніе (nutritio) тѣла разстроиваются, человѣкъ худѣетъ и слабѣетъ, и появляются разнаго рода худосочія; мышицы и подкожная клѣтчатка вянутъ и изнуряют-

ся; между тѣмъ раздраженіе нервовъ, какъ желудка, такъ и всего организма, увеличивается и располагаетъ подобныхъ страдальцевъ ко многимъ нервнымъ припадкамъ и къ вредному дѣйствію внѣшнихъ вліяній. Изъ этого видно, что слабость желудка всегда сопровождается его первнымъ раздраженіемъ.

6. Печень. Эта внутренность страдаетъ двоякимъ образомъ: или приливомъ крови, вслѣдствіе продолжительной сидячей жизни, съ наклоненнымъ впередъ туловищемъ, или вліяніемъ на нее мозга. Кому не извѣстно, что при гнѣвѣ, печали и другихъ душевныхъ разстройствахъ часто появляется или обильная желчная рвота и такой же поносъ, нерѣдко съ облегченіемъ страданія, или разлитіе по всему тѣлу желчи, иногда даже воспаленіе печени, болѣе или менѣе опасное? — Это доказываетъ важность вліянія, которое мозгъ имѣетъ на эту внутренность. Подобное вліяніе мы примѣчаемъ и у тѣхъ, которые преданы глубокимъ и продол-

жительнымъ размышленіямъ и напряженію умственныхъ способностей. Мы нерѣдко видимъ, что у нихъ образуются разныя поврежденія печени, т. е. отъ прилива артеріяльной крови къ раздраженному мозгу увеличивается накопленіе венальной въ печени; отъ сего развиваются отвердѣніе и завалы ея въ разной степени, хроническое или острое, болѣе или менѣе опасное воспаленіе, нарывы и проч. При такихъ разнородныхъ поврежденіяхъ этой внутренности, какъ главнаго о́ргана отдѣленія желчи, происходитъ и измѣненіе этой послѣдней въ количественномъ и качественномъ отношеніи, нерѣдко получающей острыя качества. Но такъ какъ желчь служитъ для превращенія кашеобразной пищевой смѣси въ питательный сокъ, то въ такомъ болѣзненномъ своемъ состояніи, она естественно должна давать этому соку болѣе худыя качества, отчего является рядъ многочисленныхъ болѣзненныхъ припадковъ и общее худосочіе. Кромѣ сего, острота

желчи имѣетъ вторичное вліяніе на нервную систему, и именно раздражающее. Вотъ причина, почему желчные люди бываютъ вспыльчивы и раздражительны. Слѣдовательно, желчь худаго качества, съ остротою, какъ говорится, всегда неразлучна съ нервною раздражительностію.

По причинѣ такого болѣзненнаго состоянія печени, обращеніе крови въ брюшныхъ внутренностяхъ замедляется и дѣлается большое накопленіе и застой ея въ воротной венѣ; отчего является геморроидальное теченіе крови изъ задняго прохода и другія явленія подобнаго рода.

γ. Мочевые органы также страдаютъ отъ продолжительной сидячей жизни и долговременныхъ размышленій, угнѣтающихъ мозгъ. Кому не извѣстно, что отъ испуга и страха нѣкоторые испускаютъ мочу непроизвольно? Не естьли это вліяніе головнаго мозга на мочевые органы? Кромѣ того, отъ долговременнаго и частаго произвольнаго задержанія мочи при кабинетныхъ занятіяхъ, когда суж-

деніе, соображеніе и фантазія отвлекаютъ государственнаго или ученаго человѣка отъ исполненія физическихъ своихъ потребностей, она, накопляясь въ большомъ количествѣ въ мочевомъ пузырѣ, измѣняется въ своихъ качествахъ, и раздраженіемъ своимъ причиняетъ различныя болѣзни мочевыхъ путей.

д. Глаза. Изъ всѣхъ о́ргановъ наружныхъ чувствъ глаза наиболѣе принимаютъ участія въ общемъ раздраженіи нервной системы, какъ послѣдствіи напряженія умственныхъ способностей при кабинетныхъ и другихъ письменныхъ и ученыхъ занятіяхъ, особенно когда они одарены уже врожденною чувствительностію. Бюффонъ и Монтескье, знаменитые писатели прошедшаго столѣтія, и многіе другіе страдали глазами, послѣдній же изъ нихъ даже ослѣпъ. Посему въ подобныхъ случаяхъ надобно стараться не утомлять зрѣніе безпрерывными кабинетными и учеными занятіями, но всегда дать имъ время отдохнуть и укрѣпиться. Часто отъ

этой самой причины глаза страдаютъ воспаленіемъ, свѣтобоязнею и слезотеченіемъ. Отъ потрясенія, или раздраженія зрительнаго нерва, иногда представляются предъ глазами какъ будто искры, или мушки, и потемненіе въ видѣ облачка.

ε. Кровеносная и мышечная системы. Отъ вліянія нервно-мозговой системы на кровеносную и мышечную, мы замѣчаемъ, кромѣ упомянутыхъ уже качественныхъ измѣненіи первой и изнуреннаго и разслабленнаго состоянія второй вслѣдствіе разстроеннаго процесса пищеваренія, многія другія патологическія явленія. Страхъ, испугъ, огорченіе, гнѣвъ и проч. часто волнуютъ наше кровеобращеніе; пульсъ дѣлается скорымъ и полнымъ, кровь стремится сильнѣе къ важнымъ органамъ тѣла, и причиняетъ нерѣдко кровохарканіе, ударъ и трепетаніе сердца, у многихъ лице краснѣетъ и разгарается, глаза блестятъ и наливаются кровью; у другихъ лице блѣднѣетъ, появляется потъ по всему тѣлу и обморокъ. Кромѣ того, иногда вся

мышечная система какъ бы мгновенно парализируется, и больной съ раскрытыми глазами, остается совершенно неподвижнымъ и безмолвнымъ, какъ истуканъ, или появляются судороги и дрожаніе конечностей, даже истерическіе припадки у женщинъ, у мужчинъ же падучая болѣзнь и проч. Эти случаи подтверждаютъ намъ, что вліяніе мозга на упомянутыя системы очень сильно; но оно должно быть еще сильнѣе у преданныхъ умственнымъ занятіямъ, которые отъ малѣйшихъ причинъ очень легко и сильно могутъ подвергаться всѣмъ упомянутымъ болѣзненнымъ припадкамъ, тѣмъ болѣе, что мозгъ ихъ, какъ извѣстно, находится въ постоянномъ раздраженномъ состояніи.

ГЛАВА VI.

ГЛАВНѢЙШІЯ БОЛѢЗНИ, КОТОРЫМИ СТРАДАЮТЪ ЛЮДИ ПРЕДАННЫЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМЪ УМСТВЕННЫМЪ ЗАНЯТІЯМЪ И СИДЯЧЕЙ, НЕДѢЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

Человѣкъ просвѣщенный, въ сравненіи съ американскимъ дикаремъ, подвергается бо́льшему числу болѣзней, и при томъ весьма легко. Почему эта разительная разница между членами одноіі и тоіі же породы, или одного и того же класса животнаго царства? Просвѣщенный человѣкъ, отдаляясь, или отчуждаясь отъ природнаго своего образа жизни и предаваясь прелестямъ и прихотямъ жизни общественноіі, изнѣживаетъ и разслабляетъ свое тѣло разными теплыми и щегольски-

ми одеждами, роскошнымъ и многообразнымъ столомъ съ разными увеселительными и усладительными напитками, и наконецъ, удаляясь отъ природной дѣятельной жизни, укрѣпляющей тѣлесный составъ его, предается лѣности, нѣгѣ и роскоши, которыя очень разслабляютъ его тѣло и увеличиваютъ чувствительность его къ вредоноснымъ вліяніямъ внѣшняго міра. Если же въ этомъ случаѣ возьмемъ въ соображеніе и обширныя умственныя занятія просвѣщеннаго человѣка, которыми онъ начинаетъ заниматься съ самаго отроческаго возраста, то явно увидимъ, что эти занятія много содѣйствуютъ къ увеличиванію изнѣженности и вялости всего тѣла и воспріимчивости его къ внѣшнимъ вліяніямъ, при малѣйшемъ дѣйствіи которыхъ оно легко подвергается разнымъ болѣзнямъ; слѣдовательно, такое изнѣженное и разслабленное тѣлосложеніе, чрезмѣрно увеличенная чувствительность онаго, напряженіе умственныхъ способностей: воображенія, соображенія,

сужденія, памяти и проч., и пренебреженіе священныхъ правилъ природы къ сохраненію здоровья посредствомъ движенія и упражненія тѣла, потомъ необузданныя моральныя страсти, безпрерывно его волнующія и тревожащія,—суть важныя причины разстройства всей животной экономіи и разслабленія тѣлесныхъ силъ, подвергающія самую жизнь нашу страшной и безпрерывной борьбѣ съ внѣшнимъ міромъ и съ разными опасными недугами. Изъ этого видно, что всѣ возможныя болѣзни, которыми страдаетъ человѣческій родъ, могутъ поразить гораздо легче людей, преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, сопровождаемымъ сидячею жизнію; по тому, что при такой жизни мозгъ находится въ безпрерывно возбужденномъ и раздраженномъ состояніи, а тѣло въ недѣятельномъ и лѣнивомъ положеніи.

Каждая организація и каждый темпераментъ, даже каждый образъ жизни, имѣетъ

своего рода болѣзни, но намъ предстоитъ объяснить тѣ изъ нихъ, которыми преимущественно страдаютъ занимающіеся продолжительными государственными, или ученымп глубокомысленными дѣлами, при продолжительной сидячей жизни.

---

1. Болѣзни мозга и всей нервной системы. Имъ подвергаются государственные люди, занимающіеся продолжительными кабинетными дѣлами, требующими глубокаго размышленія, соображенія и сужденія, также ученые, сочинители, литераторы, поэты, артисты и всѣ тѣ, которые по роду своего занятія, должны употреблять большое напряженіе умственныхъ способностей.

Страданія мозга и всей нервной системы бываютъ различнаго и многообразнаго вида, и обнаруживаются или вдругъ и скоро, какъ наприм.: воспаленіе, мозговой тифъ, нервная горячка и проч., или медленно, исподоволь: какъ размягченіе

и нарывъ какой либо части мозга, серозное накопленіе въ полостяхъ его, разнаго рода судорожныя болѣзни (*) и проч.

Отъ продолжительнаго напряженія и возбужденія мозговыхъ силъ дѣлается частый и обычный приливъ крови къ головѣ, при чемъ лицо краснѣетъ, у другихъ же блѣднѣетъ, надувается; появляются тупыя боли въ головѣ и тяжесть во лбу; иногда краснѣютъ даже глаза, дѣлается скоропроходящая дурнота, сильное біеніе височныхъ и шейныхъ артерій, сонъ безпокойный; раздраженіе мозга постепенно увеличивается; отъ частаго прилива крови къ головѣ расширяются

(*) *Галенъ* видѣлъ одного ученаго, который какъ только размышлялъ о чемъ нибудь, или училъ другихъ, тотчасъ поражался падучею болѣзнію — *Пеклинъ* также зналъ одну даму, которая поражалась припадками этой самой болѣзни, какъ только она читала, или писала со вниманіемъ. — *Гофманъ* упоминаетъ объ одномъ молодомъ человѣкѣ, у котораго появлялись припадки падучей болѣзни, отъ отягощенія ума и памяти, а по прекращеніи ученія, его здоровье возвращалось.

мозговыя вены и дѣлаются варикозными, а застой крови въ нихъ постояннымъ; отъ этого происходятъ: безпрерывная дремота, размягченіе мозга, трясеніе конечностей, даже всего тѣла, и наконецъ среди этихъ припадковъ, оставшихся пренебреженными, больной поражается апоплексическимъ смертоноснымъ кровянымъ ударомъ, или параличемъ разныхъ частей тѣла (*). Исторія намъ показываетъ, что многіе изъ ученыхъ и государственныхъ людей при кабинетныхъ своихъ занятіяхъ были поражены апоплектическимъ ударомъ, наприм.: Петрарка, Коперникъ, Мальпиги, Линней, Мармонтель, Спаланцани, Кабанисъ, Корвизаръ, Вальтеръ-Скоттъ и многіе другіе; между тѣмъ надобно замѣтить, что въ большой части случаевъ первоначально показываются вышесказанные предвѣщающіе

(*) По словамъ *Тиссота*, слабое раздраженіе мозга причиняетъ безсонницу, сильнѣйшее же судороги, или сопорозное состояніе, а въ самой высшей степени оно производитъ ударъ—обыкновенная смерть ученыхъ.

припадки, которые остаются безъ всякаго вниманія со стороны больнаго.

Воспитанникъ С.-Петербургской второй гимназіи N N, 23 лѣтъ, постоянно и безъ отдыха сильно занимался своими науками въ продолженіи долгаго времени; вдругъ отъ сильнаго напряженія умственныхъ способностей былъ пораженъ воспаленіемъ мозговыхъ оболочекъ, сопровождаемымъ сильнымъ бѣшенствомъ и отсутствіемъ самосвѣденія. Это воспаленіе перешло въ совершенное помѣшательство ума, отъ котораго онъ въ короткое время вылечился. Тиссотъ разсказываетъ, что одинъ молодой человѣкъ 25 лѣтъ, отъ сильнаго умственнаго напряженія, во время чтенія, впалъ въ жестокую горячку съ сильною головною болью. Въ пятый день онъ сильно бредилъ и былъ въ безпамятствѣ, въ седьмой померъ. Вскрытіе трупа показало изобиліе крови въ головныхъ сплетеніяхъ мозга, а желудочки его были наполнены серозною жидкостью.

Здѣсь надобно замѣтить, что иногда

послѣ глубокихъ и продолжительныхъ размышленій и долговременнаго бдѣнія, продолжающаго нѣсколько сутокъ, дѣятельность мозга какъ будто бы притупляется, или лучше сказать останавливается, т. е. по общепринятой поговоркѣ, ничто не идетъ въ голову. Такое торпидное состояніе мозга непозволяетъ ни думать, ни соображать какъ слѣдуетъ. Я очень хорошо помню, что когда я приготовлялся на годовой экзаменъ, въ С.-Петербургской Медико-Хирургической Академіи, то мнѣ часто случалось не спать нѣсколько сутокъ сряду. Отъ напряженія умственныхъ способностей и отъ продолжительнаго бдѣнія, мозгъ мой приходилъ часто какъ бы въ онѣмѣлое состояніе, такъ мнѣ покрайнѣй мѣрѣ тогда казалось; по этой причинѣ повторяя свои уроки я совершенно не понималъ, что читаю. Для освобожденія себя отъ этого непріятнаго положенія, я прибѣгалъ не рѣдко къ употребленію кофе, которое иногда очень облегчало меня, но въ послѣдствіи време-

ни и оно не пособляло; наконецъ оставивъ все я рѣшился уснуть, чтобы укрѣпиться нѣсколькими часами отдыха, но сильно столпившіяся мысли не давали мнѣ успокоиться. Тогда положеніе мое дѣлалось отчаяннымъ; съ одной стороны я не могъ продолжать заниматься, а съ другой не имѣлъ возможности укрѣпить умственныя и физическія свои силы сномъ; наконецъ чрезъ непродолжительное время, усиліями цѣлительной сплы природы, появлялся успокоительный сонъ, укрѣплявшій какъ дѣятельность моего мозга и умственныхъ способностей, такъ и крѣпость моихъ тѣлесныхъ сплъ. Изъ этого видно, что если повторится у кого либо такое состояніе мозговой дѣятельности, то можетъ, по всей вѣрятности, послѣдовать большое разстройство здоровья, даже и самаго разума.

Надобно замѣтить, что нѣкоторыя изъ вышеупомянутыхъ болѣзненныхъ явленій не рѣдко могутъ случиться и у чиновниковъ и писцовъ, занимающихся одною

только перепискою бумагъ, безъ всякаго напряженія умственныхъ способностей. Здѣсь, отъ постоянно сидячаго и согбеннаго положенія туловища и особенно отъ наклоненія головы впередъ, часто появляются у полнокровныхъ сначала приливы крови къ головѣ, съ тѣми явленіями и ходомъ, какъ объяснено выше; эти приливы дѣлаются постоянными и впослѣдствіи оканчиваются апоплексическимъ ударомъ (*):

---

2. Умственныя болѣзни. Теперь слѣдуетъ изложить вкратцѣ тѣ умственныя болѣзни, которыми нерѣдко поражаются преданные продолжительнымъ глубокимъ размышленіямъ и сидячей жизни, т. е. государственные, кабинетные люди, ученые, литераторы, артисты, поэты и проч.

а. Меланхолія, или липемапія, какъ многіе называютъ ее нынѣ, есть болѣзнь головнаго

(*)-Объ этомъ подробнѣе смотри нѣсколько ниже стр. 113.

мозга и принадлежитъ къ разряду умственныхъ болѣзней. Главный характеристическій признакъ этой болѣзни есть хроническій бредъ объ одной особенной и постоянной, или нѣсколькихъ идеяхъ и предметахъ вмѣстѣ, сопровождаемый грустью, печалью, ненавистью къ ближнему и боязливостью, отягощающими больнаго, безъ всякой лихорадки. Между тѣмъ этотъ бредъ всегда появляется и ожесточается періодическп. Здѣсь органическія отправленія совершаются болѣе или менѣе правильно, и поражается одинъ только разумъ одностороннею мыслію или идеею.

Уже въ древнія времена было извѣстно Аристотелю, что бо́льшая часть тѣхъ, которые преданы наукамъ, свободнымъ искусствамъ, философіи и государственнымъ кабинетнымъ занятіямъ, имѣютъ незамѣтное расположеніе къ меланхоліи. Многолѣтнія физіолого-патологическія наблюденія совершенно подтверждаютъ это мнѣніе. Расположеніе это зависитъ отъ

нѣжнаго тѣлосложенія, отъ превосходства нервной жизнедѣятельности, отъ сильной и живой воспріимчивости, чувствительности, отъ возбудительнаго и живаго воображенія и отъ глубокихъ и постоянныхъ размышленій. Всѣ эти условія очень легко можно замѣтить у людей преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей, недѣятельной жизни, мозгъ которыхъ находится въ дѣятельномъ и раздраженномъ состояніи. Если этимъ располагающимъ причинамъ содѣйствуютъ и случайныя, а ихъ очень много, тогда весьма легко можетъ развиться упомянутая нами болѣзнь.

Если надъ подобнымъ человѣкомъ преобладаетъ тщеславіе, побуждающее его прославить себя между современниками и въ грядущія времена, своимъ талантомъ и дѣяніями, то онъ безпрерывно бредитъ о славѣ; но для достиженія ея онъ долженъ употребить много трудовъ и усилій, преодолѣть много препятствій и затрудненій, встрѣчающихся на всякомъ

шагу. Отъ этого необходимо появляются: безпрерывное безпокойство, сердечная тоска, внутренняя тревога и волненіе, разныя непріятныя ощущенія, поражающія и уничтожающія душевное спокойствіе. Слѣдовательно, гармоническое равновѣсіе между жизненными силами организма разстроивается, тѣмъ болѣе, что при такомъ одностороннемъ напряженіи ума и раздраженіи мозга, артеріяльная кровь стремится къ этому органу, а венальная застаивается въ вѣтвяхъ воротной вены; слѣдствіемъ чего бываетъ, какъ уже извѣстно, слабость и разстройство пищеварительныхъ органовъ, запоры на низъ, геморроидальные припадки разнаго рода, и проч. По этой причинѣ болѣзни разума, какъ выше упомянуто, почти всегда сопровождаются болѣзненнымъ состояніемъ брюшныхъ внутренностей, которое имѣетъ вторичнымъ образомъ вредное вліяніе на самую умственную болѣзнь.

Изъ вышесказаннаго видно, что съ

одной стороны такое сильное и постоянное напряженіе умственныхъ способностей къ одной идеѣ разстроиваетъ животную экономію, а съ другой душа, занимаясь постоянно и сильно мыслію достичь воображаемой цѣли и своего идеала, усиливается, переходя границы возможности человѣческой природы, достичь умственнаго своего наслажденія; но видя свое безсиліе, ничтожество, и напрягая свои силы все болѣе и болѣе, разстроиваетъ матеріяльное свое существованіе и здравый разсудокъ, отчаянно и неотступно преданный любимой своей идеѣ, преобладающей надъ всѣми прочими; тогда больной начинаетъ почитать свою неудачу важнѣйшимъ для себя несчастіемъ, которое безостановочно его преслѣдуетъ и мучитъ.

б. Мономанія. Самое это названіе, по своему значенію, показываетъ сущность болѣзни; потому что слово мономанія составлено изъ двухъ греческихъ словъ: изъ *μόνος* (одинъ) и *μανία* (сумашествіе),

т. е. помѣшательство ума на одномъ предметѣ, или на одной идеѣ, но не мрачной, какъ въ меланхоліи, а болѣе веселой, мечтательной, преобладающей надъ всѣми другими мыслями больнаго, гармонію которыхъ она разстроиваетъ. Посему разнаго рода мечтанія, фантастическія представленія и призраки увлекаютъ разумъ страждущихъ мономаніею. Иногда подобные больные чувствуютъ это разстройство своего разума, и хорошо понимаютъ невозможность возстановить правильное состояніе его. Многія наблюденія доказываютъ, что эта болѣзнь чаще и сильнѣе другихъ поражаетъ людей преданныхъ глубокимъ размышленіямъ; хотя не часто, но бываетъ довольно случаевъ, гдѣ весьма легко можно замѣтить, какъ она развивается.

в. Ипохондрія. Наблюденія доказываютъ, что люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, при сидячей жизни, нерѣдко поражаются этою болѣзнію. Между патологами ведется еще и теперь

неумолкаемый споръ относительно мѣстопребыванія, сущности и свойства этой болѣзни. Въ моемъ сочиненіи о сперматорећ, (томъ 2-й стр. 115), я имѣлъ случай достаточно говорить объ этомъ весьма интересномъ для каждаго любознательнаго предметѣ; по сему непзлишнимъ считаю привести изъ этой книги слѣдующія страницы. Тамъ говорится, что «въ явленіяхъ, коими обнаруживается ипохондрія, видна совокупность болѣзненныхъ припадковъ умственныхъ и моральныхъ отправленій и отправленій животной, либо органической жизни. Посему иные полагаютъ, что она есть часто болѣзнь разума; другіе животной, а многіе органической жизни; первые полагаютъ, что мѣстоположеніе сей болѣзни находится въ самомъ головномъ мозгѣ, послѣдніе въ нервной системѣ органической жизни. Каждое изъ этихъ мнѣній поддерживается наблюденіями, фактами и другими доказательствами.»

«Изъ новѣйшихъ писателей, Brachet въ

своей прекрасной книгѣ: Traité complet de l'hypochondrie, стр. 334, говоритъ: мѣстопребываніе ипохондріи не находится исключительно ни въ головномъ мозгѣ, ни въ нервной головной системѣ, ни въ узловатой, но во всѣхъ этихъ трехъ разрядахъ о́ргановъ, или системъ вмѣстѣ. Всѣ эти три системы страдаютъ въ одно время, и каждая изъ нихъ играетъ въ ипохондріи большую роль. По удаленіи разстройства которой либо изъ нихъ, больной вылечивается. Но въ семъ тройномъ разстройствѣ системъ, припадки которой либо изъ нихъ берутъ, повидимому, перевѣсъ надъ явленіями другихъ системъ, и проч.»

«Изъ сего видно, что хотя мнѣніе Brachet, весьма вѣроятное и практическое, и приноситъ большую пользу въ терапіи сей болѣзни, но оно неопредѣлительно, условно и недовольно ясно. Патологія насъ учитъ, что каждая болѣзнь должна имѣть одно первоначальное мѣстопребываніе и возбуждать болѣзненные припад-

ки другпхъ о́рганов и системъ чрезъ сочувствіе, или антагонизмъ; почему послѣдственные, или вторичные припадки не должно смѣшивать съ первоначальными, но принимать ихъ какъ путеводителей къ открытію мѣстоположенія болѣзни.»

«Для рѣшенія вопроса о мѣстопребываніи болѣзни, обратимъ вниманіе на первоначальныя явленія ипохондріи, именно на признаки, коими она обнаружнвается сначала, и тогда, можетъ быть, съ бо́льшею вѣроятностію достигнемъ и истинной идеи о ея мѣстоположеніи.»

«У человѣка, какъ и у всѣхъ животныхъ, врожденно непроизвольное чувство сохраненія жизни, весьма тѣсно и глубоко связанное съ нашею организаціею и съ нашимъ существованіемъ. Его можно назвать инстинктомъ сохраненія жизни, чувствомъ самосохраненія, или любовію къ жизни. На этомъ основаны стремленіе къ самосохраненію и всѣ мудрые законы, обезпечивающіе общественную безопасность, самостоятельность и

любовь къ ближнему. Это чувство, или инстинктъ самосохраненія имѣетъ, подобно разуму, свою болѣзнь, которая сопровождается разстройствомъ различныхъ отправленій, иногда первоначальнымъ, иногда вторичнымъ, а часто существуетъ и безъ онаго. Одно сомнѣніе о лишеніи жизни возбуждаетъ въ насъ первоначальные признаки ипохондріи. Слѣдовательно, она основана на преувеличенномъ, иногда и воображаемомъ страхѣ лишиться жизни. Но къ усиленному и превратному состоянію сего инстинкта присоединяется часто противуположное чувство, т. е. ненависть къ жизни. Подобные больные стремятся первоначально, по любви къ жизни, ко всѣмъ средствамъ, чтобы освободиться отъ страшной болѣзни: они совѣтуются съ медиками и читаютъ разныя медицинскія сочиненія, чтобы найти средства для спасенія себя; даже прибѣгаютъ къ наставленіямъ и рецептамъ шарлатановъ. Потомъ, мало по малу, теряютъ довѣренность ко всѣмъ врачамъ

и медицинѣ, и, не находя возможности къ спасенію себя отъ болѣзни, теряютъ всякую надежду, впадаютъ въ сильную печаль и отчаяніе, полагая себя неизлечимыми, и тогда начинаютъ ненавидѣть жизнь, которую стремятся уничтожить разными способами.»

«Слѣдовательно, по мнѣнію новѣйшихъ врачей, мѣстоположеніе болѣзни ипохондріи находится въ центрѣ всей первной системы, именно въ головномъ мозгѣ. При бо́льшемъ развитіи болѣзни появляются, въ слѣдствіе вліянія центра на периферію, разстройство отправленія гангліозной системы, или органической жизни, отъ чего тогда обнаруживаются всѣ возможныя болѣзненныя явленія грудной и брюшной полостей, коими обыкновенно страдаютъ ипохондрики, внутренности коихъ почитались прежде, почти всѣми врачами (и нынѣ нѣкоторыми), мѣстоположеніемъ болѣзни, въ слѣдствіе измѣненія соковъ отъ вліянія желчи, въ слѣдствіе заваловъ печени, спазмъ, раздраже-

нія и отвердѣнія нервовъ, хроническаго воспаленія желудка, кишекъ и проч. Изъ сего видно, что большая часть медиковъ полагаютъ, что брюшныя внутренности и гангліозная система суть первоначальное мѣстопребываніе ипохондріи, и что отъ нихъ болѣзненная реакція распространяется, вторичнымъ образомъ, къ чувственнымъ и умственнымъ отправленіямъ мозга....»

«Допустивъ, что ипохондрія есть первоначальное разстройство головнаго мозга и состоитъ въ измѣненіи инстинкта любви къ жизни, то въ такомъ случаѣ нельзя отвергнуть, что и страданія органической жизни, или болѣзни брюшныхъ и грудныхъ внутренностей и разстройство животной жизни, не могли бы содѣйствовать, какъ болѣзнетворныя случайныя, или отдаленныя причины, къ развитію разстройства упомянутаго инстинкта, и возбудить ипохондрію у имѣющихъ къ ней внутреннее расположеніе, какъ то видимъ часто и при развитіи другихъ умственныхъ и моральныхъ болѣзней....»

«Scipion Pinel, основываясь на этомъ, полагаетъ, что ипохондрія первоначально есть нервная болѣзнь головнаго мозга (nevrosis cerebralis), а впослѣдствіи болѣзнь гангліозной системы (nevrosis trisplanchnica). Но Браше, принимая въ соображеніе всѣ припадки болѣзненнаго состоянія отправленія головнаго мозга, нервовъ животной и органической жизни, опредѣляетъ болѣзнь слѣдующимъ образомъ. «Ипохондрія есть странное (или превратное) видоизмѣненіе ощущеній нервной мозговой системы, многихъ дѣйствій органической жизни и отправленій органа разума, въ отношеніи къ понятію явленій и къ сужденію о нихъ.» Но выше сего уже доказана невозможность допустить подобное сложное мнѣніе о натурѣ и мѣстоположеніи ипохондріи.»

«Съ опредѣленіемъ мѣстоположенія ипохондріи рѣшается и вопросъ о ея натурѣ, которую бо̀льшая часть медиковъ полагала состоящею въ измѣненіи соковъ, въ остротахъ и въ особенномъ

броженіи разныхъ жидкостей нашего организма, въ кислотахъ кишечнаго канала или (по мнѣнію Pommé) въ развитіи разныхъ газовъ, въ измѣненіи электричества атмосферы, испаренія кожи, или въ органическомъ измѣненіи головнаго мозга, печени, селезенки, поджелудочной желѣзы, въ хроническомъ воспаленіи желудка, кишекъ и другихъ внутренностей; или въ опухоли и краснотѣ нервовъ и узловъ органической жизни, которыхъ, по новѣйшимъ наблюденіямъ, по физіологическимъ и патологическимъ законамъ и по простому здравому смыслу нельзя принимать за натуру сей болѣзни.»

Обращая вниманіе на болѣзненные припадки, которыми страдаютъ ипохондрики, мы замѣчаемъ измѣненія въ физической, чувствительной и моральной сферѣ. Въ первомъ отношеніи ипохондрики то чувствуютъ себя совершенно здоровыми, то жалуются на тысячи воображаемыхъ органическихъ болѣзненныхъ припадковъ въ разныхъ внутренностяхъ; во второмъ,

будучи въ хорошемъ состояніи, вдругъ чувствуютъ непостижимую слабость, безъ всякой видимой причины; а въ послѣднемъ замѣчается непостоянство и шаткость въ поступкахъ и мнѣніяхъ, очевидное измѣненіе и въ характерѣ, и въ размышленіяхъ. Часто, послѣ свѣтлыхъ и высокихъ разсужденій, они переходятъ къ непонятнымъ мелочамъ, или отъ великодушныхъ размышленій къ самолюбивымъ мелочнымъ мнѣніямъ, отъ сильной привязанности и довѣрія къ жестокой ненависти и подозрительности; изъ этого видно, что неровность характера, печаль, малодушіе, сомнѣніе и скука суть характеристическіе признаки этой трудной и тягостной болѣзни.

Кромѣ этихъ видовъ страданій, писатели приводятъ много примѣровъ бѣшенства ума (mania), безумія (dementia), оцѣпѣнелости (catalepsia), сомнамбулизма, разныхъ видѣній, или представленій (hallucinationes). — *Тиссотъ* говоритъ, что одинъ публичный бернскій профессоръ въ цвѣ-

тущихъ лѣтахъ потерялъ разумъ, отъ неусыпнаго прилежанія. При этомъ случаѣ вспомнимъ послѣдніе дни извѣстнаго нашего Гоголя: до какого умственнаго разстройства онъ достигъ отъ чрезмѣрнаго напряженія умственныхъ способностей при ученыхъ своихъ занятіяхъ!

3. Болѣзни кровеносной системы. Патологическія явленія кровеносной системы, которыми поражаются люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, объясняются нѣкоторымъ образомъ въ предидущей и въ слѣдующей главѣ, т. е. вмѣстѣ съ страданіями мозга и растительной системы. Но какъ они составляютъ самостоятельные недуги занимающихся одною только механическою перепискою, почти безъ всякаго напряженія умственныхъ способностей, и происходятъ отъ продолжительной сидячей жизни, то неизлишнымъ считаю описать оныя здѣсь особенно, и по мѣрѣ надобности, подробно, тѣмъ болѣе, что отъ разстройства и волненія этой системы

происходятъ многія вторичныя болѣзни головныхъ, грудныхъ и брюшныхъ внутренностей.

α. Ежедневныя медицинскія наблюденія доказываютъ, что отъ продолжительной сидячей жизни появляются разныя болѣзни, которыя отъ пренебреженія дѣлаются нерѣдко опасными для жизни. Отъ постоянно согбеннаго положенія туловища впередъ, съ подогнутыми колѣнами и наклоненною головою, дѣлается, особенно у полнокровныхъ, частый приливъ крови къ головѣ; отъ этого они часто страдаютъ тяжестію, болью и кружеміемъ головы; глаза наливаются кровію и лице краснѣетъ; иногда показывается и кровотеченіе изъ носа, съ облегченіемъ головныхъ припадковъ. Такой частый приливъ у людей полнокровныхъ и страдающихъ завалами брюшныхъ внутренностей нерѣдко причиняетъ смертельный апоплексическій кровяной ударъ, или параличъ частей тѣла.

б. У большей части изъ нихъ дѣлается

застой крови въ брюшныхъ внутренностяхъ, особенно въ воротной венѣ. Припадки этого застоя бываютъ двоякаго рода: или они показываютъ разстройство пищеваренія, или раздраженіе, даже воспаленіе брюшныхъ внутренностей. Въ первомъ случаѣ первоначально являются слѣдующіе припадки: особенное чувство полноты, вздутія и тяжести живота, преимущественно послѣ обѣда; апетитъ не рѣдко примѣтно уменьшается, а иногда усиливается; языкъ иногда покрытъ бѣлою слизью и нечистъ, а иногда совершенно чистъ; испражненія на низъ рѣдкія и при томъ твердыя и темныя; часто отдѣляются вѣтры, отъ задержанія коихъ нерѣдко случается колика; моча мутна и часто бураго цвѣта; расположеніе духа дурное. Сонъ по бо́льшей части бываетъ спокойный, пульсъ натуральный, лице пасмурное, лихорадки нѣтъ. Эти припадки суть болѣе предвѣстники несовершенно развитой болѣзни. Часто, при употребленіи однихъ только діэтетиче-

скихъ средствъ они проходятъ сами собою.

Во второмъ случаѣ обнаруживаются припадки раздраженія, или воспаленія, и бываютъ явственнѣе и сильнѣе. Наиболѣе поражаются воспаленіемъ желудокъ и печень; оно рѣдко бываетъ острое, но по бо́льшей части хроническое. При этомъ больной чувствуетъ сначала болѣе или менѣе сильную лихорадку, жаръ по всему тѣлу и боль во всемъ животѣ, или только въ верхней его части, въ правой подвздошной сторонѣ, отъ умѣреннаго давленія рукою увеличивающуюся; сухость во рту и жажда; языкъ иногда влажный, иногда сухой; пульсъ напряженный, сжатый, скорый и неправильный; запоръ на низъ; рѣдко желчный поносъ. При пораженіи печени появляется иногда желтуха во всемъ тѣлѣ. Часто это воспаленіе бываетъ замаскировано, и оставляетъ завалы брюшныхъ внутренностей.

γ. Кромѣ того занимающіеся письмен-

ными дѣлами страдаютъ по бо́льшей части разными геморроидальными припадками, т. е. болью въ поясницѣ, періодическимъ теченіемъ крови изъ задняго прохода, весьма рѣдко изъ мочеиспускательнаго канала, шишками, нарывомъ и фистулою этого прохода. Нерѣдко появляется у нихъ катарральное или воспалительное состояніе мочева́го пузыря, задержаніе мочи и мочевые камни. При этомъ лице дѣлается страдальческимъ, угрюмымъ, дурное расположеніе духа иногда доходитъ до меланхоліи. Въ нѣкоторыхъ случаяхъ безпокоятъ больныхъ ипохондрическіе припадки.

δ. Отъ этого образа сидячей жизни иногда они страдаютъ также грудными припадками, именно: дѣлается приливъ крови къ сердцу, первоначальный, или вторичный, въ слѣдствіе заваловъ брюшныхъ внутренностей и медленнаго обращенія въ нихъ крови; біеніе сердца дѣлается сильнымъ, крѣпкимъ, какъ бы звонкимъ и неправильнымъ, что не рѣдко сопровож-

дается тоскою, одышкою и круженіемъ головы, съ весьма развитымъ пульсомъ и сильнымъ біеніемъ шейныхъ и височныхъ артерій. Такой частый приливъ крови къ сердцу очень часто причиняетъ расширеніе и органическое разстройство его самаго и начальственной артеріи, имѣющее всегда дурной исходъ.

При семъ надобно замѣтить, что у преданныхъ умственнымъ занятіямъ, отъ перевѣса нервной дѣятельности, сердце также страдаетъ; часто у нихъ дѣлается трепетаніе его, съ правильнымъ, или неправильнымъ біеніемъ, иногда медленнымъ и слабымъ, или вдругъ сильнымъ и скорымъ, перемѣжающимся, смотря по тому, какъ дѣйствуютъ на подобныхъ людей душевныя волненія и страсти, имѣющія всегда большое вліяніе на этотъ важный органъ. Также весьма замѣчательно у нихъ состояніе пульса. Въ спокойномъ положеніи тѣла, онъ, по бо́льшей части, слабъ и медленъ, иногда правильный. Говорятъ, что у Наполеона пульсъ

бился 45 разъ въ минуту въ спокойномъ состояніи. Нерѣдко, отъ сильнаго нервнаго болѣзненнаго раздраженія обращеніе крови дѣлается быстрымъ и пульсъ бьется скорѣе. Въ такомъ случаѣ надобно избѣгать кровопусканія, которое, по наблюденіямъ, весьма опасно для жизни, по причинѣ большой слабости организма.

ε. У нѣкоторыхъ занимающихся письменными дѣлами, по внутреннему расположенію, дѣлается приливъ крови къ легкимъ, отъ чего часто дѣлается кровохарканіе, предвѣщающее начало отложенія чахоточныхъ бугорковъ (tubercula), переходящихъ въ гнойную чахотку. Леви говоритъ, что изъ числа занимающихся сидя, на 1000 умершихъ считаютъ 141 чахоточныхъ, а Ломбаръ 114 (*).

Отъ продолжительнаго и частаго письма является иногда судорожное движеніе пальцевъ руки, отчего пишущій не въ

(*) Levy loco citato, tom. II pag. 731.

состояніи держать пера въ рукѣ. Но эта болѣзнь довольно рѣдка и весьма упорна.

На эту болѣзнь обратили вниманіе врачи новѣйшихъ временъ; они замѣтили, что здѣсь страдаютъ нетолько одни сгибающія пальцы мышицы, но и разгибающія. По сему при леченіи надобно обратить вниманіе на то, какія именно изъ нихъ подвергаются этой болѣзни. Въ первомъ случаѣ, какъ только писецъ беретъ тремя пальцами перо, сгибающія мышицы тотчасъ сокращаются судорожно и такъ сильно, что онъ не въ состояніи продолжать письма; ибо перо отскакиваетъ быстро отъ поверхности бумаги, и иногда падаетъ изъ руки. Но при страданіяхъ разгибающихъ мышицъ, пальцы растягиваются и перо падаетъ всегда изъ руки писца, который не можетъ сжать его въ пальцахъ. Эти припадки сначала являются періодически и очень рѣдко, и при томъ не такъ сильны и явны. Подобные больные замѣчаютъ первоначально, что

имъ неловко держать перо между своими пальцами, которые какъ будто скоро устаютъ и что почеркъ ихъ отъ этого примѣтно измѣняется. Потомъ отъ пренебреженія и невниманія, эта неловкость превращается постепенно въ судорожное движеніе, которое въ послѣдствіи времени повторяется чаще и сильнѣе, и наконецъ наступаетъ такой періодъ, гдѣ больной вовсе не въ состояніи брать пера въ руки. Между тѣмъ надобно замѣтить, что онъ очень легко можетъ употреблять больную руку въ другихъ работахъ и дѣйствіяхъ. Особенныхъ же явленій органическаго поврежденія, даже постоянной боли, въ мышцахъ вовсе не примѣчается, исключая только, по словамъ нѣкоторыхъ врачей, маленькой жесткости, или рода напряженія.

Эту болѣзнь нельзя смѣшивать съ другими общими судорожными болѣзнями, потому что она есть частная и мѣстная, и ограничивается одними только пальцами, употребляемыми для письма. Здѣсь

страдаютъ нервы, служащіе собственно для движенія и раздѣляющіеся въ волокнахъ сгибающихъ и разгибающихъ мышцъ, сильно раздраженные продолжительнымъ и неумѣреннымъ напряженіемъ при письмѣ. Мнѣніе, допускающее, что это судорожное движеніе пальцевъ зависитъ отъ страданія спиннаго мозга, многими не принимается, потому что въ такомъ случаѣ слѣдовало бы видѣть эти судороги и тогда, когда больные употребляютъ тѣ же пальцы въ другихъ работахъ и дѣйствіяхъ, а не въ одномъ только письмѣ. Это мнѣніе опровергается еще тѣмъ, что леченіе, направленное противъ предполагаемаго страданія спиннаго мозга, вовсе не имѣетъ успѣха. Случайная причина есть работа, требующая частаго и продолжительнаго сгибанія пальцевъ. Потому подобныя судороги замѣчены врачами и у играющихъ на скрипкѣ, флейтѣ, фортепьяно и проч.

Болѣзнь эта, повидимому, очень маловажна, но въ сущности очень упорна,

тягостна и весьма невыгодна для страждущихъ, потому что съ одной стороны часто трудно излечима, а съ другой лишаетъ больныхъ возможности добывать трудами своими средства къ пропитанію.

---

4. Болѣзни репродуктивной, или растительной системы. При усиленной жизнедѣятельности центра нервной системы, у преданныхъ глубокимъ и продолжительнымъ размышленіямъ; мы замѣчаемъ особенное страданіе, какую то лѣность въ отправленіяхъ брюшныхъ внутренностей; потому что въ этомъ случаѣ, при большомъ стремленіи артеріяльной крови къ головѣ, обращеніе венальной въ брюшныхъ внутренностяхъ, какъ уже сказано, нѣсколько замедляется и дѣлается застой въ вѣтвяхъ воротной вены; тѣмъ болѣе, что къ этому способствуетъ сидячая жизнь, привычное наклоненіе туловища впередъ и бездѣйствіе тѣла. Отъ этого первоначально разстро-

вается главный органъ пищеваренія, желудокъ; аппетитъ усиливается, а часто вовсе теряется (*); увеличивается чувствительность этой внутренности къ принятой внутрь пищѣ, которая въ такомъ случаѣ должна быть нѣжна, легка и удобоварима; иначе, отъ уменьшенія силы мышечныхъ волоконъ желудка, пища худо переваривается, переходитъ въ кислое, или гнилое броженіе, при которомъ развиваются газы, напрягающіе самый желудокъ и кишки и сопровождаемые тоскою и тяжестію во всемъ животѣ; также дѣлается тошнота и острая, весьма непріятная изжога съ особеннымъ жженіемъ въ горлѣ. Всѣ эти припадки, не-

---

(*) Великій *Боэргавъ* говоритъ: ученіемъ сначала разстроивается желудокъ. Если же первоначально не примутся мѣры противъ этого, то оно можетъ переходить въ меланхолію. По словамъ *Тиссота*, одинъ португальскій врачъ сказываетъ: я самъ видѣлъ больныхъ, страдавшихъ отъ неумѣренности въ ученіи, сначала потерею аппетита и совершеннымъ разстройствомъ пищеваренія, разслабленіемъ всего тѣла, потомъ судорогами и корчами, и наконецъ, разслабленіемъ всѣхъ чувствъ.

уничтоженные при самомъ началѣ, могутъ развить сильную и опасную болѣзнь какой либо брюшной внутренности: наприм. воспаленіе желудка и печени, особенно при существующемъ уже приливѣ къ онымъ крови, отъ согнутаго положенія тѣла: или нервную боль этихъ органовъ и кишекъ, желтуху, частую рвоту, раковидное отвердѣніе, самый ракъ входа и исхода желудка, и вообще разстроиваютъ всю растительную систему; поэтому кровь лишается питательныхъ частей, способныхъ для уподобленія, питанія и укрѣпленія тѣла. Оно худѣетъ, истощается и достигаетъ у нѣкоторыхъ до сильной степени изнуренія и слабости; тогда появляется то маленькій ознобъ, то умѣренный жаръ; лице то блѣднѣетъ, то краснѣетъ, а ноги бываютъ, по большей части, холодны. Почти не проходитъ ни одного дня безъ страданій. Между тѣмъ умственныя способности и душевныя качества находятся въ здоровомъ и дѣятельномъ состояніи, а тѣло теряетъ жиз-

ненную свою энергію. Наконецъ являются разныя летучія боли, и страшная тоска мучитъ и даже принуждаетъ ихъ ненавидѣть свою жизнь. Потомъ сильное возбужденіе умственныхъ силъ отнимаетъ вліяніе нервовъ и отъ прочихъ системъ тѣла, которыя разстроиваются въ своихъ отправленіяхъ, опредѣленныхъ природою для поддержанія органическихъ жизненныхъ силъ. Вслѣдствіе сего являются безчисленные недуги, отъ которыхъ человѣкъ рано или поздно долженъ неминуемо погибнуть. Надобно еще замѣтить, что между людьми, преданными продолжительнымъ глубокимъ размышленіямъ, находятся и такіе, организація коихъ можетъ долго противиться вредоносному вліянію этихъ пагубныхъ причинъ.

Одинъ изъ важнѣйшихъ припадковъ, которыми страдаютъ всѣ ведущіе сидячую жизнь, особенно при напряженіи умственныхъ способностей, есть запоръ на низъ, часто весьма упорный. Онъ происходитъ отъ жара и сухости кишечнаго

канала, или отъ его слабости. Такой привычный запоръ увеличиваетъ раздраженіе кишекъ до степени воспаленія; причиняетъ разные виды геморроидальныхъ страданій, наприм. свищи, нарывы и шишки около задняго прохода, иногда отолстѣніе слизистой перепонки прямой кишки. Кромѣ того, этотъ запоръ, по сочувствію, увеличиваетъ приливъ крови къ головѣ, безъ того уже существующій; причиняетъ воспаленіе и прочей части кишечнаго канала, и тѣмъ разстроиваетъ организмъ совершенно. Нерѣдко онъ переходитъ въ продолжительный поносъ, или является попеременно съ нимъ, что очень содѣйствуетъ скорѣйшему разслабленію органическихъ силъ тѣла.

5. Болѣзни мочевыхъ органовъ. Усиленная жизнедѣятельность мозга, при умственныхъ занятіяхъ, имѣетъ болѣзнетворное вліяніе и на мочевые пути: каменная болѣзнь въ почкахъ и въ мочевомъ пузырѣ часто есть принадлежность ученыхъ и кабинетныхъ лицъ: Еразмъ, Лютеръ,

Бюффонъ, Франклинъ, Морганьи, Ньютонъ, и многіе другіе ученые страдали этою болѣзнію. Сивіяль, въ своемъ сочиненіи «Traité de l'affection calculeuse» представляетъ таблицу страдавшихъ каменною болѣзнію, изъ которой видно, что изъ 148 таковыхъ больныхъ болѣе 50 было ученыхъ и знаменитыхъ людей.

Кромѣ каменной болѣзни, люди, преданные умственнымъ занятіямъ и глубокимъ размышленіямъ, нерѣдко поражаются воспаленіемъ слизистой оболочки мочеваго пузыря, извѣстнымъ подъ именемъ катарра Это происходитъ, вѣроятно, отъ частаго произвольнаго задержанія мочи при увлеченіи занятіями.

6. Болѣзненныя явленія мышечной системы. Мы уже упомянули на стр. 40 о вліяніи центральной нервной системы и душевныхъ страстей на мышечную систему; теперь слѣдуетъ сказать, какая перемѣна можетъ происходить въ этой системѣ отъ недѣятельной и сидячей жизни, при упомянутыхъ занятіяхъ. При этомъ мышечная

система страдаетъ двоякимъ образомъ: она или слабѣетъ въ своихъ отправленіяхъ, т. е. теряетъ силу и энергію и не можетъ хорошо дѣйствовать, или перемѣняется въ органическомъ своемъ составѣ. Въ первомъ случаѣ мы замѣчаемъ три причины слабости отправленій: 1) отъ успленнаго раздраженія и превосходства силы нервной системы надъ дѣйствіемъ мышицъ, какъ и всѣхъ другихъ органовъ и системъ нашего организма; 2) отъ сидячей жизни и бездѣйствія физической сферы организма, разслабляющихъ энергію всей мышечной системы, и 3) отъ начинающагося развитія разныхъ болѣзней, сопровождаемыхъ всегда слабостію этой системы, особенно параличей и онѣмѣній членовъ. Такая слабость очень часто можетъ быть и при натуральномъ объемѣ и величинѣ мышицъ. Не рѣдко во всѣхъ этихъ случаяхъ, но во второмъ чаще всего, мы замѣчаемъ, что отъ разстройства всей растительной системы и недостаточнаго питанія всего тѣла, мышицы

весьма измѣняются въ своемъ органическомъ составѣ. Каждая мышица вообще и каждое волоконце въ особенности изнуряются и дѣлаются тоньше обыкновеннаго; даже мышечная оболочка кишечнаго канала и другихъ внутренностей до такой степени истощается, что едва можно ее замѣтить, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ и совсѣмъ исчезаетъ. Отъ этого сильнаго изнуренія мышечной системы, все тѣло теряетъ свою толщину и округлость; углы и концы костей примѣтно выдаются и торчатъ, и вообще можно сказать, что тѣло тогда похоже на скелетъ, обтянутый блѣдною, вялою и какъ бы безжизненною кожею. Отъ малѣйшаго усиленнаго движенія тѣла мышицы примѣтно слабѣютъ, и все тѣло скоро устаетъ, какъ объ этомъ уже упомянуто въ главѣ III. Исторія ученыхъ людей можетъ удостовѣрить каждаго, до какой степени изнуренія можетъ достигать тѣло человѣческое отъ пренебреженія дѣятельными гимнастическими упражненіями. Впрочемъ не должно

думать, что подобная худоба и изнуреніе тѣла есть неминуемый удѣлъ всѣхъ ученыхъ и кабинетныхъ людей (смотри стр. 21).

Истинный философъ и геніяльный человѣкъ дѣйствительно долженъ почитать и усовершенствовать умственные или душевные свои таланты; но ни подъ какимъ видомъ онъ не долженъ пренебрегать содержаніемъ своего тѣла, какъ временнаго мѣстопребыванія души, въ надлежащемъ крѣпкомъ, сильномъ и здравомъ состояніи, потому что тѣлесныя страданія всегда сопровождаются весьма непріятнымъ душевнымъ угнетеніемъ, которое, наконецъ, возбуждаетъ даже ненависть къ самой жизни. Если въ хиломъ, изнуренномъ и хворомъ тѣлѣ существуетъ иногда добрая душа и богатый, плодовитый умъ, то здравый разсудокъ заставляетъ заключать, что въ здоровомъ, полномъ и крѣпкомъ тѣлѣ тѣмъ болѣе первая можетъ быть еще добрѣе, а второй еще богаче и плодовитѣе, что доказы-

вается слѣдующимъ основнымъ гигіеническимъ правиломъ: «воспитаніе, упражненіе и усовершенствованіе ума и тѣла непремѣнно должны идти между собою параллельно и гармонически, для болѣе счастливаго состоянія человѣка». Въ этомъ можетъ служить намъ примѣромъ одинъ изъ великихъ философовъ въ мірѣ, Платонъ. Онъ при своихъ умственныхъ философическихъ занятіяхъ не оставлялъ безъ вниманія упражненіе и укрѣпленіе своего тѣла гимнастикою; тоже самое онъ совѣтовалъ своимъ ученикамъ, и отъ этого онъ имѣлъ такое тѣлосложеніе, какое мы описали на стр. 21.

Кромѣ описанныхъ нами болѣзненныхъ припадковъ, люди, преданные продолжительнымъ занятіямъ, требующимъ сидячей жизни и глубокихъ размышленій, могутъ страдать и всѣми другими болѣзнями, поражающими всѣхъ прочихъ людей, наприм.: ревматизмомъ, ломотою, спазмами, параличами и прочими болѣзнями, которыя вовсе не входятъ

въ составъ этой книги. Впрочемъ каждый классъ людей въ разной степени страдаетъ, по внутреннему расположенію, разными болѣзнями, соотвѣтствующими особому роду ихъ занятій. Ученые и кабинетные люди, медики, чиновники высшаго и низшаго разряда и проч. имѣютъ свои особенныя болѣзни, болѣе или менѣе простыя и сложныя, и по возможности описанныя выше. Но надобно замѣтить, что не всѣ члены этого класса подвергаются подобнымъ болѣзнямъ, потому что это зависитъ частію отъ крѣпости физическихъ и жизненныхъ силъ и отъ врожденнаго ихъ расположенія; частію же отъ гигіеническихъ средствъ, употребляемыхъ ими при таковыхъ занятіяхъ для избѣжанія усталости и обремененія и для укрѣпленія физическихъ и умственныхъ своихъ силъ. Къ сожалѣнію, рѣдко бываютъ случаи, гдѣ люди, душевно преданные подобнымъ занятіямъ, могли бы руководствоваться полезными наставленіями гигіены, для избѣжанія вреда сво-

ему здоровью. Напротивъ, они увлекаются неодолимымъ усердіемъ и преданностію къ занятію, самолюбіемъ и настойчивостію, и такимъ образомъ разрушаютъ свое здоровье.

ГЛАВА VII.

ХОДЪ БОЛѢЗНЕЙ, ПРОИСХОДЯЩИХЪ ОТЪ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЙ.

Изъ описанія упомянутыхъ выше сего болѣзненныхъ явленій, копми поражаются люди преданные умственнымъ занятіямъ и спдячей жизни, видно, что трудно начертать правильный ходъ оныхъ; здѣсь дѣло идетъ не объ одной только болѣзни, но о многихъ. Каждая изъ нихъ въ общей посографіи составляетъ самостоятельную и совершенно отдѣльную болѣзнь, имѣющую особенную свою этіологію, симптоматологію, особенный ходъ и предсказаніе, и наконецъ особенное

леченіе. По этой причинѣ, описать подробно ходъ каждой изъ этихъ болѣзней въ особенности, значитъ переходить за тѣсныя границы нашего сочиненія, или изложить здѣсь большую часть носографіи. Между тѣмъ, руководствуясь, съ одной стороны, быстрымъ и медленнымъ ходомъ и развитіемъ этихъ болѣзней, а съ другой, преобладающимъ вліяніемъ какой-либо системы или органа надъ другими, даже и тѣлосложеніемъ подобныхъ людей, гигіеническими и діэтетическими наставленіями, и принимая въ соображеніе исторію болѣзней многихъ извѣстныхъ людей этого класса, можно съ нѣкоторою вѣроятностію составить приблизительное понятіе объ этомъ трудномъ предметѣ.

Изъ общаго описанія всѣхъ болѣзней намъ извѣстно, что тѣ изъ нихъ, извѣстныя подъ именемъ острыхъ, которыя начинаются и развиваются быстро, съ разительными явленіями и лихорадкою, жаромъ, скорымъ и неправильнымъ пуль-

сомъ, сухостію языка и жаждою, возвышенною чувствительностію, или болью какой либо части, или органа тѣла, и проч., всегда имѣютъ ходъ скоротечный и не продолжительный. Мы уже видѣли, что люди, о которыхъ мы говоримъ, также поражаются острыми болѣзнями, т. е. воспаленіемъ разныхъ органовъ, нервною и тифозною горячкою, разными лихорадками и проч. и въ такомъ случаѣ ходъ этихъ болѣзней у нихъ бываетъ также быстрый, т. е. болѣзнь быстро начинается, живо развивается и скоро оканчивается, тѣмъ болѣе, что здѣсь страдаютъ самые нѣжные и благородные органы тѣла. Если же болѣзни начинаются и развиваются у нихъ медленно, какъ наприм. медленное развитіе болѣзней растительной системы, душевныхъ и моральныхъ недуговъ, органическихъ поврежденій сердца и артерій и проч., то и ходъ ихъ бываетъ продолжителенъ.

Если дѣятельность нервной системы сильно преобладаетъ надъ прочими, какъ

у подобныхъ людей обыкновенно и бываетъ, и обнаруживается сильною чувствительностію всего тѣла вообще, и въ особенности какого либо органа, и если болѣзнетворная причина сильно поражаетъ и потрясаетъ всю животную экономію, то вѣроятно каждая болѣзнь начинается и развивается у нихъ быстро, и оканчивается скоро. Но медленное и постепенное дѣйствіе болѣзнетворной причины на такого человѣка причиняетъ, по большей части, болѣзнь съ длительнымъ ходомъ и медленнымъ окончаніемъ, каковы суть многія безлихорадочныя нервныя болѣзни, геморроїи, завалы и проч.

Отъ этого зависитъ долголѣтіе многихъ ученыхъ и кабинетныхъ людей, у которыхъ продолжительное напряженіе умственныхъ способностей причиняетъ разслабленіе и разныя страданія всего тѣла съ изнуреніемъ физическаго его состава. Они не могутъ назвать себя ни совершенно здоровыми, ни дѣйствительно больными, а между тѣмъ въ

строгомъ смыслѣ страдаютъ разными припадками, иногда даже очень сильными. Здѣсь надобно замѣтить, что человѣческій организмъ, съ раннихъ лѣтъ постепенно и медленно подвергающійся разнымъ болѣзнямъ, легко къ нимъ привыкаетъ и жизненная сила его долго можетъ противодѣйствовать разрушительному дѣйствію болѣзни, какъ мы это видимъ во многихъ нервныхъ болѣзняхъ, даже въ ломотѣ. Люди, пораженные нервною болью, или ломотою одной какой либо, или многихъ частей тѣла, нерѣдко живутъ до глубокой старости, хотя со страданіями.

Здѣсь, кромѣ привычки, много содѣйствуетъ и тѣлосложеніе больнаго. Крѣпость тѣлосложенія въ сущности не зависитъ, по моему мнѣнію, отъ толщины и полноты тѣла, или другими словами, отъ большаго развитія органическаго состава, но отъ высокой степени жизненной силы животной экономіи. Это всегда можно видѣть на дѣлѣ: часто извѣстныя

болѣзнетворныя причины скорѣе и сильнѣе поражаютъ толстыхъ и полныхъ людей, повидимому крѣпкихъ, нежели людей умѣренной толщины, худощавыхъ и повидимому слабыхъ. Всѣмъ извѣстно, что рѣже и труднѣе бывало спасти толстаго и массивнаго человѣка изъ когтей жестокой эпидемической холеры, нежели тонкихъ и худощавыхъ. Надобно замѣтить, что я не говорю здѣсь изнуренныхъ или истощенныхъ, потому что можно быть худощавымъ, не будучи изнуреннымъ, или истощеннымъ. Неоднократно случалось мнѣ видѣть на практикѣ, что многіе толстые и массивные люди, повидимому весьма крѣпкіе, имѣли чувствительность тѣла сильно развитою, а силу мышечной системы очень разслабленною. Душевныя страсти и малѣйшія раздраженія всякаго рода, даже незначительныя атмосферныя перемѣны имѣли на нихъ болѣе вредное вліяніе, нежели на другихъ худощавыхъ. Часто случается и то, что человѣкъ рождается

съ крѣпкимъ тѣлосложеніемъ и пользуется даже имъ долго, но продолжительныя умственныя занятія очень легко могутъ впослѣдствіи его измѣнить, разслабить и сдѣлать его болѣе воспріимчивымъ къ вредоноснымъ вліяніямъ.

Слѣдовательно, когда кабинетные и ученые люди, литераторы, поэты, артисты и тому подобные пользуются жизненною силою въ сильной степени развитою, тогда организація ихъ долго можетъ противиться вредному вліянію продолжительнаго напряженія мозговыхъ силъ, и они не такъ легко подвергаются разнаго рода разстройствамъ, отъ него зависящимъ; или когда подобные люди имѣютъ уже несчастіе заболѣвать какою либо болѣзнію, то эта болѣзнь не можетъ продолжаться долго, ибо жизненныя силы ихъ, по совершенству своему, при малѣйшихъ способствующихъ тому обстоятельствахъ, очень легко могутъ ее преодолѣть.

Часто начало, продолженіе и оконча-

ніе болѣзней зависитъ отъ удобнаго и соразмѣрнаго употребленія гигіеническихъ и діэтетическихъ средствъ. Если кабинетный и ученый человѣкъ, артистъ или поэтъ и проч., увлекаясь любовію и пристрастіемъ къ своему любимому предмету, предается ему сильно и продолжительно, и не обращаетъ вниманія на поддержаніе тѣлесныхъ своихъ силъ отдыхомъ сномъ и пищею, и если вслѣдствіе этой неосторожности, почувствуетъ начальные признаки нѣкоторыхъ болѣзней, то онъ очень часто и легко можетъ удалить ихъ однимъ употребленіемъ приличныхъ діэтетическихъ и гигіеническихъ средствъ, даже безъ лекарствъ, особенно при хорошемъ тѣлосложеніи. Напротивъ того, отъ пренебреженія этихъ средствъ, самая болѣзнь развивается болѣе, ожесточается и долѣе продолжается.

Изъ сказаннаго нами видно, что опредѣленіе хода болѣзней, которыми страдаютъ люди преданные умственнымъ занятіямъ, условно и зависитъ отъ ска-

занныхъ обстоятельствъ; не менѣе того оно зависитъ отъ рода болѣзнетворныхъ причинъ и отъ силы ихъ дѣйствія. По-причинѣ постояннаго возбужденія и раз-драженія мозга, малѣйшій ушибъ, или со-трясеніе головы можетъ причинить опас-ную и скоротечную болѣзнь. Бываютъ примѣры, что малѣйшая моральная и ду-шевная причина можетъ возбудить въ подобныхъ обстоятельствахъ также ско-ротечную и опасную болѣзнь; печальный страхъ, испугъ, или оскорбленіе самолю-бія могутъ причинить опасное воспале-леніе головнаго мозга или печени, или продолжительное помѣшательство ума.

ГЛАВА VIII.

ПРЕДСКАЗАНІЕ.

Послѣ распознаванія и леченія болѣзней, предсказаніе есть самое важное обстоятельство для врача. Отъ опредѣленія его очень часто зависитъ его репутація, несмотря на всѣ хорошія практическія свѣдѣнія. По этой причинѣ, каждый практическій врачъ долженъ быть весьма осторожнымъ въ опредѣленіи предсказанія. Часто случается, что онъ при всей своей опытности опредѣляетъ, по своему соображенію, дурное предсказаніе для болѣзни, по трудности и опасному ея со-

стоянію, а между тѣмъ больной къ удивленію выздоравливаетъ; и напротивъ иногда онъ обнадеживаетъ окружающихъ больнаго въ благополучномъ исходѣ болѣзни, но больной впослѣдствіи умираетъ. Это случается очень часто въ нервныхъ болѣзняхъ и въ горячкахъ. Въ подобныхъ обстоятельствахъ, когда врачъ находится въ недоумѣніи, относительно опредѣленія болѣе вѣрнаго предсказанія, лучше отложить его до другаго времени, нежели подвергать себя нарѣканію.

Для опредѣленія вѣрнаго предсказанія болѣзней необходимы слѣдующія три важныя условія: 1) узнать приблизительно степень, или лучше сказать, крѣпость жизненныхъ силъ организма. 2) Силу разрушительнаго дѣйствія самаго болѣзненнаго процесса и 3) имѣть вѣрныя лекарственныя вещества, на которыя можемъ положиться, чтобы уничтожить болѣзнь, извѣстныя подъ именемъ специфическихъ.

Первое изъ этихъ условій важнѣе всѣхъ для медика, а между тѣмъ составляетъ главный камень преткновенія для него. Провидѣнію не угодно было совершенно открыть человѣку ту таинственную силу, которая, какъ могущественный рычагъ, управляетъ всею животною экономіею, ни даже степень совершенствъ ея, отъ которыхъ зависятъ всѣ хорошія или худыя качества каждаго организма и степень противодѣйствія его вредоносным вліяніямъ. По этой причинѣ мы видимъ часто, что организація одного человѣка, повидимому иногда довольно слабая, преодолѣваетъ при малѣйшемъ медицинскомъ пособіи, нерѣдко даже и безъ него, самую сильную и опасную болѣзнь; напротивъ того у другаго человѣка, хотя повидимому очень сильнаго, полнаго и массивнаго, она не въ состояніи усмирить умѣренной болѣзни, обнаруживающейся, повидимому, весьма легкими припадками; и хотя въ этомъ случаѣ медицинское пособіе по всѣмъ

отношеніямъ было направлено очень хорошо, больной наконецъ долженъ сдѣлаться жертвою болѣзни. Очевидно это происходитъ отъ того, что у одного жизненная сила очень развита, а у другаго слаба, хотя наружный видъ тѣла говоритъ въ пользу послѣдняго. Подобные примѣры мы ежедневно видимъ какъ въ горячкахъ, такъ и во многихъ другихъ болѣзняхъ.

Въ настоящемъ случаѣ, именно въ болѣзняхъ происходящихъ отъ умственныхъ занятій, это условіе имѣетъ еще болѣе вліянія на вѣрное опредѣленіе предсказанія; потому что здѣсь мозгъ и вся нервная система находится постоянно въ раздраженномъ состояніи, а прочія системы въ болѣе или менѣе угнетенномъ; обстоятельство важное и сильно потрясающее гармонію жизненныхъ силъ организма. Поэтому всѣ скоротечныя болѣзни такихъ людей, наприм. горячки, тифы, воспаленія и нѣкоторыя другія болѣе или менѣе склоняются къ худому

предсказанію. Но тамъ, гдѣ болѣзни развиваются постепенно отъ медленнаго дѣйствія болѣзнетворныхъ причинъ, и организмъ понемногу къ онымъ привыкаетъ, предсказаніе бываетъ болѣе благопріятно, если только тому содѣйствуютъ и остальныя два условія.

Второе условіе состоитъ въ томъ, чтобы узнать силу разрушительнаго дѣйствія болѣзненнаго процесса; обстоятельство немаловажное, какъ для опредѣленія предсказанія, такъ и для направленія леченія. Каждый врачъ вѣроятно видѣлъ въ своей практикѣ, что одна и таже болѣзнь иногда дѣйствуетъ сильнѣе, а иногда слабѣе; почти каждый годъ отъ атмосферныхъ вліяній являются разныя эпидемическія и эндемическія болѣзни, первныя или тифозныя горячки, иногда воспаленіе внутренностей, скарлатина, корь и тому подобныя. Между тѣмъ иной годъ одна и та же болѣзнь свирѣпствуетъ сильно и уноситъ много жертвъ, а другой годъ дѣйствуетъ гораздо сла-

бѣе и менѣе смертельна. Слѣдовательно въ первомъ случаѣ предсказаніе дурное, а во второмъ благопріятное. Всѣмъ извѣстно, что скарлатина въ извѣстныхъ годахъ бываетъ смертельна, поэтому съ дурнымъ предсказаніемъ, а въ другихъ очень легка, совсѣмъ не смертельна, легко излѣчивается и имѣетъ хорошее предсказаніе; это самое мы замѣчаемъ и въ спорадическихъ, или частныхъ болѣзняхъ; такимъ образомъ узнавши это свойство болѣзни и характеръ ея, употребляемъ и соотвѣтственный способъ леченія, и опредѣляемъ приличное тому предсказаніе. Это правило должны мы сохранить и для леченія болѣзней, зависящихъ отъ умственныхъ занятій. Сильное и продолжительное напряженіе ума производитъ иногда опасное воспаленіе мозга, или его оболочекъ, особенно при содѣйствіи какой либо угнѣтающей страсти. При другихъ обстоятельствахъ та же причина причиняетъ такое же воспаленіе, но несравненно слабѣе перваго. Тогда,

смотря по силѣ этой болѣзни, опредѣляемъ предсказаніе и назначаемъ леченіе.

Третье условіе состоитъ въ томъ, чтобы имѣть такія лекарства, которыя навѣрно могутъ излечить извѣстную болѣзнь.

Это условіе необходимо для вѣрнаго предсказанія, и всегда зависитъ болѣе или менѣе отъ первыхъ двухъ. Если мы знаемъ хорошо степень жизненныхъ силъ больнаго и силу болѣзненнаго процесса, и наконецъ имѣемъ вѣрныя средства для его излеченія, то очень легко можемъ опредѣлить и самое предсказаніе, въ подобныхъ обстоятельствахъ всегда благопріятное. Но здѣсь къ несчастію мы встрѣчаемъ иногда два затрудненія: часто мы опредѣляемъ степень жизненныхъ силъ больнаго и силу болѣзненнаго процесса, но не имѣемъ противъ него вѣрныхъ специфическихъ лекарствъ, особенно въ опасныхъ нервныхъ и тифозныхъ горячкахъ, и во многихъ другихъ

болѣзняхъ, извѣстныхъ подъ именемъ неизлечимыхъ; и напротивъ очень нерѣдко намъ извѣстны специфическія врачебныя средства противъ извѣстной болѣзни, и мы готовы ихъ употребить, но, по сильному разрушительному дѣйствію болѣзненнаго процесса, не видимъ отъ нихъ никакого успѣха — и несчастный страдалецъ дѣлается жертвою болѣзни. Это бываетъ въ сильныхъ и опасныхъ воспаленіяхъ внутренностей, гдѣ строгій противовоспалительный способъ леченія часто не можетъ спасти больнаго, несмотря на свою дѣйствительность. Все сказанное можно примѣнить очевидно во многихъ случаяхъ и къ леченію болѣзней, зависящихъ отъ продолжительнаго напряженія умственныхъ способностей.

Итакъ опредѣленіе вѣрнаго предсказанія въ болѣзняхъ также весьма условно, поэтому и очень трудно, особенно въ болѣзняхъ, зависящихъ отъ продолжительныхъ умственныхъ занятій; такъ

какъ здѣсь страдаетъ высшая система животной экономіи—нервно-мозговая, болѣзни которой во всѣхъ отношеніяхъ труднѣе болѣзней прочихъ системъ, какъ по высокому назначенію ея самой, такъ и по нѣжнѣйшей ея организаціи и недостатку до сего времени полныхъ и совершенныхъ физіологическихъ и патологическихъ свѣдѣній, до нея касающихся. По этимъ важнымъ обстоятельствамъ я предпочитаю упрекъ въ незнаніи вѣрнаго предсказанія (исхода) болѣзни, насмѣшкамъ и обвиненіямъ людей, окружающихъ больнаго, за опредѣленіе дурнаго предсказанія болѣзни, вмѣсто счастливаго, или наоборотъ счастливаго вмѣсто дурнаго.

ГЛАВА IX.

ИСХОДЪ.

Исходъ болѣзней, пропсходящихъ отъ продолжительныхъ умственныхъ занятій, также какъ и отъ другихъ причинъ, бываетъ троякаго рода. Онѣ оканчиваются или выздоровленіемъ, или смертію, или же переходятъ въ другія болѣзни.

Эти болѣзни, при благопріятныхъ обстоятельствахъ, легко оканчиваются выздоровленіемъ, особенно при соблюденіи всѣхъ гигіеническихъ и врачебныхъ мѣръ въ самомъ началѣ ихъ развитія. Къ со-

жалѣнію впрочемъ кабинетные и ученые люди, литераторы, поэты, артисты и прочіе, по необузданному внутреннему стремленію къ своимъ любимымъ умственнымъ занятіямъ, часто не обращаютъ никакого вниманія на первоначальныя страданія своего организма, а между тѣмъ пагубное вліяніе ихъ трудовъ, мало по малу увеличиваясь, разстроиваетъ и разслабляетъ органическія и жизненныя силы до такоій степени, что онѣ не въ состояніи уже ему противодѣйствовать; наконецъ при удобныхъ случаяхъ эти страданія быстро ожесточаются, и рано или поздно оканчиваются смертію, такъ наприм.: при слабости органическихъ силъ и продолжительномъ напряженіи мозга, существующее уже раздраженіе его нерѣдко переходитъ въ смертельное воспаленіе, или даже въ апоплексическій ударъ.

Часто эти болѣзни переходятъ въ другія, болѣе или менѣе опасныя и неизлечимыя; наприм.: воспаленіе и кровя-

ной ударъ головнаго мозга иногда переходятъ въ его размягченіе или нарывъ, а воспаленіе его оболочекъ нерѣдко оставляетъ накопленіе серозной жидкости въ желудочкахъ мозга и въ полости черепа; воспаленіе печени оставляетъ завалъ и водянку живота, и такъ далѣе. Часто послѣ подобныхъ органическихъ поврежденій главныхъ внутренностей появляются болѣзни разныя, т. е. меланхолія, ипохондрія, безуміе и проч.

Несмотря впрочемъ на важность болѣзней, коими поражаются всѣ ученые и кабинетные люди, артисты и проч., мы находимъ весьма удовлетворительныя статистическія свѣдѣнія объ ихъ смертности. По разсчисленію Каспара, изъ 100 челов., до 70 лѣтъ достигаютъ: 42 богослова, 29 адвокатовъ, 28 артистовъ, 27 профессоровъ и 24 медика. Англійскій литераторъ Моддень, сравнивая жизнь извѣстныхъ людей, выводитъ, что средняя пропорція жиз-

ни для натуралистовъ есть 75 лѣтъ, для философовъ, скульпторовъ и живописцевъ 70; для юристовъ 69, для медиковъ 67. (*)

(*) Traité d'Hygiène par Michel Lévy. Tom II, pag. 737.

ГЛАВА X.

О ЛЕЧЕНІИ ВООБЩЕ.

Въ леченіи и предотвращеніи болѣзней, происходящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни, встрѣчается большое затрудненіе по ихъ многообразности и многочисленности. Здѣсь не должно искать полнаго методическаго изложенія, какъ обыкновенно дѣлается, каждой специфической болѣзни; мы должны ограничиться общими понятіями и правилами, болѣе или менѣе приспособленными къ роду и натурѣ болѣзней разныхъ системъ и органовъ животной эко-

номіи. Хотя предѣлы предпринятаго нами сочиненія въ сущности очень обширны, по важности и числу болѣзней въ немъ излагаемыхъ, но описаніе сихъ послѣднихъ въ терапевтическомъ отношеніи должно быть довольно ограничено, потому что оно назначается преимущественно для образованныхъ людей съ поверхностными медицинскими свѣдѣніями. По этой причинѣ самое изложеніе врачеванія этихъ болѣзней должно быть кратко, ясно, понятно и удобоисполняемо для каждаго изъ нихъ; конечно такое изложеніе въ случаѣ надобности можетъ принести читателю большую пользу, особенно въ гигіеническомъ отношеніи. Этотъ отдѣлъ мы по возможности стараемся изложить гораздо пространнѣе врачебнаго, потому что въ немъ излагаются правила и средства, какъ предупредить подобныя болѣзни, и въ случаѣ появленія уничтожить ихъ въ самомъ началѣ.

Приступая къ леченію болѣзней, вра-

чи вообще руководствуются особенными правилами, которыя технически называются *показаніями* (indicationes). *Первое* изъ нихъ есть удалить или предупредить болѣзнетворную случайную причину; *второе*, дѣйствовать противъ ближайшей причины болѣзни, т. е. противъ самой болѣзни, и *третье*, по уничтоженіи ея укрѣпить организмъ.

При леченіи болѣзней, происходящихъ отъ продолжительныхъ и глубокихъ размышленій, и отъ сидячей жизни, повидимому, слѣдовало бы руководствоваться и здѣсь этими правилами; но если возьмемъ въ разсужденіе всѣ обстоятельства, окружающія такихъ больныхъ, то легко убѣдимся въ трудности достигнуть нашей цѣли, особенно при исполненіи перваго показанія. Съ перваго взгляда покажется очень легкимъ заставить такихъ больныхъ покинуть умственныя и служебныя занятія, по крайней мѣрѣ на время, для леченія. Но въ сущности это, по моему мнѣнію, легко можно сказать,

но весьма трудно и часто невозможно исполнить, по многимъ весьма важнымъ для подобныхъ больныхъ причинамъ, какъ наприм.: страсти угнѣтающія человѣка, различныя нужды, часто даже необходимыя для физическаго существованія. Кому не извѣстно, какъ соблазняютъ и тревожатъ тщеславнаго, гордаго и честолюбиваго господина блистательныя почести и высокія государственныя мѣста и должности. Какъ льститъ и безпокоитъ жаждущаго славы писателя, поэта, артиста и ученаго человѣка то высокое достоинство и та высокая слава своихъ предшественниковъ или современниковъ ему, которая гремитъ между образованными людьми и передается въ грядущія времена? Честолюбіе, безостановочно грызущее сердце человѣческое, жадность къ отличію себя отъ прочихъ, и многія другія обстоятельства кружатъ головы людей самаго лучшаго класса, безпрерывно раздражаютъ ихъ мозгъ, и незамѣтно сводятъ ихъ на одръ болѣзни!

Теперь посмотримъ на этихъ людей съ другой точки зрѣнія: что̀ долженъ дѣлать ученый или писатель, поэтъ или артистъ, или наконецъ нашъ обыкновенный чиновникъ, если онъ не имѣетъ другихъ средствъ для пропитанія не только самого себя, но и своего, часто многочисленнаго семейства, престарѣлыхъ своихъ родителей, жены и малолѣтнихъ дѣтей, кромѣ надежды на самого себя и на свои труды? Кому изъ здравомыслящихъ неизвѣстно, сколько тревожитъ каждаго человѣка забота о близкихъ его сердцу, полагающихъ свое счастіе, существованіе и наконецъ свое дневное пропитаніе въ трудахъ, въ перѣ или въ искусствѣ главы семейства и своего кормильца? Въ подобныхъ трудныхъ обстоятельствахъ, признаюсь, для человѣка, имѣющаго честныя и благородныя чувства къ родителямъ, дѣтямъ, женѣ и прочимъ своимъ ближнимъ, гораздо легче рисковать здоровьемъ, драгоцѣннѣйшимъ изъ всѣхъ сокровищъ въ мірѣ, нежели

отстать отъ своихъ занятій, и лишить самого себя и свою семью средствъ дневнаго пропитанія. Когда возлагается священная обязанность на человѣка, тогда онъ не долженъ щадить ни трудовъ, ни пожертвованій, ни здоровья, ни даже самой жизни. Это усладительный отголосокъ премудрой природы и священныхъ правилъ христіанской религіи, отзывающійся въ честномъ и благородномъ сердцѣ добродѣтельнаго и честнаго гражданина.

Кромѣ этихъ существуетъ еще трѣтье обстоятельство, имѣющее большое вліяніе на развитіе разныхъ недуговъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни, на которое надобно обратить большое вниманіе. Это сила привычки. Человѣкъ, привыкшій въ теченіе многихъ лѣтъ предаваться, по своимъ обязанностямъ, глубокимъ размышленіямъ и сужденіямъ, или чтенію, письму и разнымъ сочиненіямъ, съ трудомъ отстаетъ отъ подобныхъ занятій; организація его привыкла, даже какъ будто сродилась съ ними.

Вотъ причина, почему натура нѣкоторыхъ великихъ писателей, государственныхъ кабинетныхъ людей, истинныхъ служакъ-чиновниковъ и проч. можетъ безнаказанно подвергаться продолжительнымъ трудамъ при составленіи безсмертныхъ ихъ сочиненій, глубокомысленныхъ дипломатическихъ актовъ и славныхъ художественныхъ произведеній. Отнятіе же этого единственнаго удовольствія весьма естественно не можетъ обойтися безъ вреда для ихъ здоровья. Между тѣмъ здравый разсудокъ долженъ опредѣлить для подобныхъ людей границы обыкновеннымъ успленнымъ ихъ занятіямъ, границы, соразмѣрныя привычкѣ и состоянію дѣятельности мозговыхъ отправленій и болѣзненнаго ихъ положенія. Эта продолжительная привычка къ извѣстнымъ занятіямъ не можетъ не служить большимъ препятствіемъ поддержанію ихъ здоровья, особенно когда она переходитъ границы умѣренности и примѣтно разстроиваетъ здоровье.

Если, напримѣръ, человѣкъ съ раннихъ лѣтъ привыкъ къ употребленію за столомъ умѣреннаго количества виноградnаго вина, то впослѣдствіи времени ему конечно трудно отъ него отстать, особенно когда онъ не чувствуетъ отъ этого особенныхъ болѣзненныхъ припадковъ; но если онъ увеличитъ это количество выше границъ умѣренности и выше силъ своей организаціи, и притомъ постоянно съ явнымъ поврежденіемъ своего здоровья, то здравый разсудокъ требуетъ, для избѣжанія вреднаго дѣйствія этой привычки, постепенно уменьшать употребленіе вина до извѣстнаго количества; но вовсе прекратить его употребленіе для такого человѣка уже трудно. Это сравненіе служитъ намъ доказательствомъ тому, что и ученымъ людямъ, литераторамъ, артистамъ, чиновникамъ и проч. трудно совершенно отстать отъ своихъ занятій, если они превратились уже въ многолѣтнюю привычку; но уменьшить ихъ должно непремѣнно, если

только неумѣренное напряженіе ума окажется вреднымъ для здоровья.

Часто нѣкоторые имѣютъ большое пристрастіе къ разнымъ предметамъ, напр.: къ богатству, лошадямъ, винy, даже къ любви и проч. Подобная страсть нерѣдко, по словамъ многихъ писателей, примѣчается у нѣкоторыхъ и къ занятіямъ, требующимъ глубокаго и продолжительнаго размышленія, именно: къ сочиненію разныхъ книгъ, къ поэзіи, свободнымъ наукамъ, даже къ служебнымъ бумагамъ и проч., и подверженные ей, такъ сильно предаются этимъ занятіямъ, что по прошествіи извѣстнаго времени начинаютъ чувствовать разные болѣзненные припадки. Эта страсть, подобно другимъ, сильно отвлекаетъ многихъ отъ всѣхъ другихъ занятій и поглощаетъ всю ихъ жизнь. Она, какъ и прочія человѣческія страсти, поражающія и угнѣтающія жизненныя силы организма, весьма упорна и вредна, слѣдовательно и трудно преодолима. По этой причинѣ нека-

кія средства и никакія правила не могутъ, въ бо́льшей части случаевъ, усмирить или истребить ее совершенно, одно только благоразуміе и твердая воля въ состояніи остановить ея порывы, и умѣрить ее безъ вреда для здоровья.

Предлагая такимъ образомъ для сбереженія здоровья умѣренность въ умственныхъ занятіяхъ, мы не желаемъ этимъ совѣтовать избѣгать науки, художествъ, поэзіи, сочиненій разнаго рода книгъ, государственной службы и всѣхъ прочихъ занятій, требующихъ продолжительныхъ размышленій, сужденія, соображенія, и притомъ постоянной сидячей жизни. Мы очень хорошо понимаемъ, что это благороднѣйшія, умнѣйшія и полезнѣйшія въ мірѣ занятія, которыя облагораживаютъ и просвѣщаютъ человѣка, ставятъ его на высшую степень общественной и политической жизни, и доводятъ его до совершенства человѣческаго образованія; этимъ занятіямъ человѣчество обязано своимъ совершенствомъ въ религіозномъ,

моральномъ и политическомъ отношеніяхъ. Ими совершенствуется благоустроеніе каждаго образованнаго государства и могущество его; имъ мы обязаны процвѣтаніемъ разныхъ отраслей наукъ, промышлености и ремеслъ; ими совершаются разныя открытія и сочиняются многія книги, передающія знанія человѣческія, какъ современникамъ, такъ и въ грядущія времена, въ пользу будущихъ поколѣній; и наконецъ этими занятіями отличается образованное человѣческое общество отъ необразованнаго, варварскаго и дикаго. По моему должно всегда благоговѣть предъ ними, какъ предъ могущественнымъ и живительнымъ небеснымъ свѣтиломъ, озаряющимъ благотворнымъ своимъ свѣтомъ родъ человѣческій! По этимъ и многимъ другимъ причинамъ единственное желаніе автора сей книги есть внушить такую умѣренность въ умственныхъ занятіяхъ, которая могла бы поддержать надолго существованіе этихъ истинныхъ друзей чело-

вѣческаго рода, трудящихся съ самоотверженіемъ во всю свою жизнь для его пользы. Посему онъ излагаетъ ниже сего по возможности всѣ тѣ средства, которыя могутъ предупредить причины упомянутыхъ болѣзней, или облегчить и излечить ихъ, если онѣ уже появились.

Человѣкъ для поддержанія своего существованія находится въ безпрерывномъ сношеніи съ внѣшнимъ міромъ, т. е. съ окружающими его предметами. Отъ этого мы замѣчаемъ съ одной стороны безпрерывное дѣйствіе предметовъ внѣшняго міра на живой организмъ, а съ другой противодѣйствіе (reactio) послѣдняго первымъ. Когда же эти взаимныя дѣйствія находятся между собою въ гармоническомъ равновѣсіи, тогда организмъ поправляется и крѣпнетъ, а здоровье процвѣтаетъ. Но когда дѣйствіе окружающихъ насъ внѣшнихъ предметовъ превозмогаетъ противодѣйствіе организма и

гармоническое равновѣсіе между обоими разстроивается, тогда появляются разныя болѣзни.

Внѣшніе возбудители бываютъ разнаго рода: физическіе, химическіе, механическіе и тому подобные; они могутъ дѣйствовать на жизненную силу и измѣнять или разстроивать, какъ ее самую, такъ и органы и системы нашего тѣла. Поэтому надобно стараться поддержать приличное и взаимное дѣйствіе этихъ дѣятельныхъ возбужденій, изучить силу и вліяніе каждаго изъ нихъ на живой организмъ, узнавать, на какой органъ или систему преимущественно они дѣйствуютъ, стараться опредѣлить, въ какомъ сношеніи находятся возбудительныя причины съ послѣдующими отъ нихъ фактами, направить жизненныя силы въ пользу индивидуальнаго самосохраненія, и наконецъ довести всѣ чувствованія, движенія и всѣ отправленія до такого правильнаго состоянія, которое характеризуетъ и поддерживаетъ здоровье. Кто

чрезмѣрно изнуряетъ физическія свои силы, или сильно предается умственнымъ занятіямъ, тотъ навѣрно дѣлается жертвою многихъ отъ того развивающихся болѣзней.

При этомъ надобно замѣтить, что дѣйствіе, польза или вредъ внѣшнихъ возбужденій много зависятъ отъ разнообразія организаціи, отъ темперамента, возраста, пола, привычки, расположенія и многихъ другихъ обстоятельствъ, особенно отъ свойства и силы дѣйствія возбудителей на человѣка. Изъ этого видно, что при подобныхъ обстоятельствахъ слѣдуетъ обращать вниманіе: 1) на тѣлосложеніе, или лучше сказать, на степень крѣпости жизненныхъ и тѣлесныхъ силъ организма, и на идіосинкразію; 2) на внѣшнія причины какого-либо измѣненія въ нашемъ организмѣ, и 3) на послѣдствія или перемѣны въ организмѣ отъ дѣйствія этихъ причинъ. Имѣя въ виду эти правила можно приступать къ лечению самыхъ болѣзней.

Леченіе сіе можно раздѣлить на *гигіеническое* и *на собственно врачебное:* первое изъ нихъ учитъ насъ какими именно средствами и какими правилами можно поддержать организмъ въ приличномъ здоровомъ состояніи, а второе—какія лекарственныя вещества и врачебныя мѣры должно употреблять для излеченія болѣзней, уже развившихся отъ упомянутыхъ причинъ.

ГЛАВА XI.

ГИГІЕНИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНІЕ.

Наука о сохраненіи здоровья показываетъ намъ такія средства, которыя или могутъ предупредить болѣзненныя послѣдствія упорнаго и продолжительнаго напряженія умственныхъ способностей и сидячей, безъ всякаго упражненія тѣла, жизни, или при появленіи слабости всего тѣла и первоначальнаго разстройства отправленія нѣкоторыхъ системъ и органовъ, поддержать силы организма и предупредить дальнѣйшее его страданіе. Изъ этого видно, что гигіена заклю-

чаетъ въ себѣ не только предохранительное, но и діэтетическое леченіе болѣзней, могущихъ происходить отъ упомянутаго образа жизни. Помощью одного этого леченія нѣкоторые доживали до глубокой старости. Чтобы удостовѣриться въ этомъ положительно и указать въ примѣрѣ на нѣкоторыя вѣрныя гигіеническія правила, опишемъ здѣсь вкратцѣ образъ жизни нѣсколькихъ знаменитыхъ людей прошедшаго времени.

Ньютонъ былъ человѣкъ высшаго ума, сдѣлавшаго это имя безсмертнымъ; одинъ изъ первыхъ математиковъ, физиковъ и астрономовъ, родомъ Англичанинъ, онъ родился въ 1642 и умеръ въ 1727 году. Онъ сильно предавался ученымъ занятіямъ, и что бы дойти до великихъ истинъ, погружался въ глубокія и продолжительныя размышленія; слѣдовательно умъ его былъ въ безпрерывномъ напряженіи, и вся нервная система постоянно раздражена. По словамъ біографовъ, онъ неутомимо и тер-

пѣливо предавался своимъ занятіямъ, и такъ сильно занимался отвлеченными предметами, что разумъ его какъ бы отдѣлялся отъ тѣла. Нерѣдко, только что вставъ съ постели, полуодѣтый, онъ садился и размышлялъ о какомъ либо важномъ предметѣ нѣсколько часовъ сряду. Однако, несмотря на такой образъ жизни, онъ прожилъ 85 лѣтъ. Здоровье его рѣдко страдало, умъ его, постоянно свѣтлый и бодрый, въ 1692 г. нѣсколько омрачился, да и то скоро опять поправился. Онъ никогда не употреблялъ очковъ; по увѣренію нѣкоторыхъ, онъ во всю жизнь потерялъ одинъ только зубъ. Между тѣмъ Ньютонъ былъ слабаго и нѣжнаго тѣлосложенія. Зная это, онъ берегъ, по возможности, свои силы и сохранялъ ихъ для ученыхъ занятій, велъ простую жизнь и соблюдалъ строгую діэту. Во время наблюденій, единственною его пищею былъ хлѣбъ, смоченный малымъ колічествомъ винограднаго вина. Увѣряютъ, что одеж-

да его была одна и та же во всякое время года. Въ свободное время отъ работъ, онъ занимался упражненіемъ тѣла, былъ пріятенъ въ обращеніи, ласковъ, скроменъ, тихъ и простъ. Одно изъ важныхъ его свойствъ было постоянное воздержаніе отъ всякой исключительной страсти. Даже самая слава имѣла на него умѣренное вліяніе. Назначенный членомъ парламента, онъ не зналъ тревогъ честолюбія. Когда же чувствовалъ усталость отъ трудовъ, то тотчасъ прекращалъ ихъ, какъ бы важны они ни были; а въ послѣдніе десять лѣтъ совершенно пересталъ заниматься математикою.

Фонтенель. Первый въ свое время ученый и мудрый Французъ, великій литераторъ, родился въ 1657, умеръ въ 1757 г., слѣдовательно жилъ 100 лѣтъ. Въ теченіе 50 лѣтъ онъ постоянно занимался науками и литературою; проводилъ жизнь при дворѣ, среди вельможъ, литераторовъ и свѣтскихъ людей, и хотя лю-

бплъ всѣ удовольствія и забавы, но почти постоянно пользовался совершеннымъ здоровьемъ. Онъ написалъ много книгъ. Вѣковою своею жизпію онъ обязанъ отчасти своей мудрости. Вполнѣ знакомый со своею натурою и благоразумно управляя ея сплами и дѣйствіями, онъ нисколько не ограничивалъ своихъ удовольствій. Онъ былъ слабаго тѣлосложенія, имѣлъ очень нѣжную грудь, хорошій желудокъ, сохранялъ благоразумную умѣренность и трезвость, и такимъ образомъ отъ рожденія до старости былъ одинъ только разъ боленъ, и то на 50 году своей жизни. Съ того времени уменьшилъ количество своей пищи, и употреблялъ одну только чашку кофе.

Онъ рѣдко отступалъ отъ установленнаго порядка ежедневной жизни. Часы для обѣда, трудовъ, сна, отдохновенія и чтенія были опредѣлены имъ съ особеннымъ стараніемъ и тщательностію. Такимъ образомъ жизнь его шла ровно, правильно и однообразно, поддержпвая

силы организма въ совершенномъ равновѣсіи.

Чтобы не разслабить тѣлесныхъ своихъ силъ при чрезмѣрныхъ умственныхъ занятіяхъ, онъ старался избѣгать сильнаго напряженія ума, и постановилъ себѣ очень простыя правила, т. е.: кушать умѣренно, избѣгать малѣйшаго пресыщенія въ пищѣ, оставлять свои занятія, когда они дѣлаются непріятными (не проводя впрочемъ ни одного дня безъ трудовъ), никогда не предаваться работѣ съ успѣхомъ и стараться быть всегда веселымъ (глухота нисколько его не тяготила).

Кромѣ этихъ всѣмъ ученымъ извѣстныхъ мужей, мы находимъ въ исторіи много другихъ, которые, при постоянно слабомъ и нѣжномъ тѣлосложеніи, руководимые строгими и благоразумными правилами воздержности и умѣренности, прожили долгое время. Такъ-напр.: знаменитый англійскій архитекторъ Wren род. въ 1632 и умеръ въ 1723 г., слѣ-

довательно жилъ 91 годъ. Hobbes, англійскій философъ, род. въ 1588 и умеръ въ 1680 году, оставилъ 42 сочиненія; *Микель Анжело* родился въ Тосканѣ, въ 1474 и умеръ въ 1564 году — 90 лѣтъ. По общему мнѣнію, онъ почитается однимъ изъ первостепенныхъ живописцевъ, скульпторовъ и архитекторовъ. (Многія безсмертныя картины и архитектурные планы суть произведенія его геніяльнаго ума).

Кантъ, германскій философъ, родился въ Кенигсбергѣ, въ 1724, умеръ въ 1804 г.— 80 лѣтъ. Онъ весьма заботился о сбереженіи своего здоровья, велъ жизнь правильную, діэту аккуратную, и соблюдалъ всѣ предосторожности и строгія гигіеническія правила, чтобы не быть больнымъ. Вставалъ въ пять часовъ утра, ложился спать въ десять вечера, и днемъ постоянно занимался гимнастикою. Пища, питье, занятіе и упражненіе тѣла были опредѣлены у него съ большою точностію. Когда онъ ложился спать, старался

избѣгать всякой мысли, могущей потревожить его сонъ. Этимъ благоразуміемъ Кантъ сохранялъ свое здоровье 80 лѣтъ, издавъ множество сочиненій, и пріобрѣвъ большую славу.

Подобныхъ примѣровъ долголѣтія мы можемъ найти въ исторіи жизни извѣстныхъ людей весьма много: Гомеръ, Демократъ, Парменидъ, Иппократъ, Платонъ, Плутархъ, Бакопъ, Галилеи, Горвей, Валлизій, Лейбницъ, Боергавъ и проч. жили также долго.

Съ другой стороны, исторія показываетъ намъ примѣры, гдѣ неаккуратность, неправильная жизнь и несоблюденіе гигіеническихъ правилъ преждевременно прекращали жизнь многихъ столь же извѣстныхъ людей: Паскаль (*), Байронъ (**) и другіе могутъ послужить этому примѣромъ. Однако въ

(*) Знаменитый французскій писатель и геометръ, род. въ 1623 и умеръ въ 1662 году, 39 лѣтъ.

(**) Англійскій поэтъ, род. въ 1788 и умеръ въ 1824 году, жилъ только 36 лѣтъ.

исторіи есть и такіе, которые хотя и дѣлали много злоупотребленій въ гигіеническихъ правилахъ, и вели жизнь невоздержную, однако жили долгое время. Это вѣроятно зависитъ отъ крѣпости какъ жизненныхъ, такъ и физическихъ силъ ихъ организма, и они при аккуратной и воздержной жизни могли бы прожить еще дольше. Изъ этого видно, что каждый долженъ изучить и исполнять то, что̀ наилучше соотвѣтствуетъ его тѣлосло̀женію и особенному свойству его организаціи.

Въ описаніи образа жизни упомянутыхъ людей можно замѣтить, что они, зная вредное вліяніе рода ихъ занятій на здоровье, и будучи руководимы съ одной стороны гигіеническими правилами, а съ другой знаніемъ свойствъ и крѣпости жизненныхъ и тѣлесныхъ своихъ силъ, начертали для себя, сообразно этимъ понятіямъ, благоразумный планъ образа жизни, и строго наблюдали за качествомъ и количествомъ пищи и питья,

упражненіемъ, движеніемъ и успокоеніемъ тѣла, воздухомъ, сномъ, бдѣніемъ и прочими своими необходимостями, съ которыми человѣкъ находится въ ближайшемъ отношеніи для поддержанія и сохраненія здоровья и крѣпости своихъ силъ. Для лучшаго поясненія и руководства читателей, постараемся по возможности описать нѣкоторыя гигіеническія правила для тѣхъ, кои преданы глубокимъ и продолжительнымъ размышленіямъ, особенно при сидячей жизни.

А.

ГИМНАСТИКА И ПОКОЙ.

Въ описаніи физіологическаго дѣйствія гимнастическаго упражненія тѣла, мы имѣли случаи показать: какое благотворное вліяніе имѣетъ оно на всѣ отправленія животнаго организма, слѣдователь-

но и на поддержаніе самаго цвѣтущаго здоровья. Это упражненіе, по моему мнѣнію, заслуживаетъ преимущество предъ прочими возбужденіями, тѣмъ болѣе, что вмѣстѣ и поддерживаетъ гармоническое состояніе всѣхъ отправленій, и предотвращаетъ всѣ дурныя послѣдствія продолжительныхъ кабинетныхъ занятій и сидячей жизни. При этомъ намъ могутъ замѣтить, что женщины, которыя преимущественно ведутъ сидячую жизнь, рѣдко и мало испытываютъ неудобства своей недѣятельной жизни. Но для рѣшенія этой задачи надобно обратить вниманіе не только на образъ жизни всѣхъ классовъ женщинъ, но и на сравненіе ихъ съ мужчинами, преданными продолжительнымъ напряженіямъ умственныхъ способностей. Мы видимъ, что занятія бо́льшей части высшаго класса женщинъ заключаются въ простыхъ домашнихъ заботахъ и распоряженіяхъ, въ бесѣдѣ съ другими, легкихъ сужденіяхъ и соображеніяхъ, въ модахъ, развлеченіяхъ и раз-

ныхъ увеселеніяхъ, въ легкомъ чтеніи, не требующемъ глубокихъ размышленій, но пріятномъ для сердца и воображенія, наконецъ въ изобрѣтеніи, усовершенствованіи и употребленіи всѣхъ возможныхъ способовъ и средствъ нравиться физическими прелестями и ловкимъ обращеніемъ, игривымъ и острымъ умомъ. Поэтому онѣ никакъ не могутъ стать въ параллель съ классомъ мужчинъ, преданныхъ постоянно и продолжительно умственнымъ размышленіямъ и прикованныхъ въ своемъ кабинетѣ къ креслу для изложенія своихъ знаній, мыслей, открытій и прочихъ произведеній геніяльнаго и творческаго ихъ ума на бумагѣ, или на дѣлѣ. Слабая организація женщинъ, Провидѣніемъ опредѣленныя тѣсныя границы умственной ихъ сферы, и слабость тѣлесныхъ силъ не допускаютъ между ними никакого сравненія. Несмотря на это, имѣются нѣсколько очень рѣдкихъ, впрочемъ, примѣровъ геніяльнаго и творческаго ума женщинъ, кои просла-

вились литературными и кабинетными своими трудами; къ сожалѣнію, исторія не можетъ показать намъ опредѣлительно: могли ли онѣ жить такъ долго, какъ мужчины подобнаго класса? и много ли было подобныхъ долговѣчныхъ женщинъ?

Теперь сравнимъ этотъ высшій классъ женщинъ съ среднимъ и нижнимъ. Не говоря уже объ умственныхъ занятіяхъ, одинъ только образъ ихъ жизни разительно показываетъ намъ благотворныя послѣдствія дѣятельной жизни послѣднихъ двухъ классовъ сравнительно съ первымъ. Врачамъ болѣе извѣстно это различіе, нежели другимъ. Въ нѣкоторыхъ европейскихъ народахъ, женщины высшаго класса большею частію отдаляются отъ прямаго исполненія обязанностей доброй хозяйки, чадолюбивой матери — предметовъ, принадлежащихъ по всѣмъ отношеніямъ собственно сферѣ прелестнаго пола. Для нихъ трудятся экономъ или ключница, кормилица, нянька, гувернеръ и гувернантка, камерди-

неръ и проч., хозяйство ихъ находится въ чужихъ рукахъ; попеченіе надъ дѣтьми поручено другимъ лицамъ, которые, по природнымъ чувствамъ, не могутъ замѣнить никакую мать, а уходъ и попеченіе о домашнемъ спокойствіи мужа и отца семейства предоставляется совершенно камердинеру, или кому либо другому. Жизнь этихъ дамъ ограничивается одною индивидуальною сферою, и проходитъ въ нѣгѣ, роскоши, наслажденіяхъ, и въ полномъ бездѣйствіи. Отъ этого постепенно развиваются разныя болѣзненныя явленія, болѣе или менѣе упорныя; тѣло ихъ вообще дѣлается слабымъ, вялымъ, изнуреннымъ, красота преждевременно увядаетъ, появляются раздраженіе нервной системы, истерическіе припадки, упорныя худокачественныя бѣли, блѣдность и желтизна лица, слабость пищеваренія и всей плодотворной и родотворной системы, и наконецъ преждевременная старость; я не говорю уже о томъ, что такая неправильная и

безотчетная жизнь часто доводитъ прекрасныя, богатыя и извѣстныя фамиліи до нищеты и совершеннаго разстройства.

Въ среднемъ же и низшемъ классѣ женщинъ почти всѣхъ націй, мы замѣчаемъ совсѣмъ другое. Здѣсь женщина, домашнею своею дѣятельностію не только поддерживаетъ цвѣтущее свое здоровье, но желая исполнить всѣ обязанности, возложенныя на нее Провидѣніемъ, религіею, гражданскими постановленіями, и даже свѣтскимъ приличіемъ, показывается въ полномъ смыслѣ доброю матерью, хорошею хозяйкою, милою и добродѣтельною женою. Она рѣдко имѣетъ надобность въ кормилицахъ и нянькахъ; по усладительнымъ чувствамъ матери, она сама беретъ на себя эту священную обязанность. Она не поручаетъ управленія надъ своимъ хозяйствомъ другому лицу; очень хорошо понимаетъ, что никто лучше ея не можетъ соблюсти требуемой благоразумной бережливости. Она позво-

ляетъ себѣ заниматься бѣльемъ и прочими потребностями мужа, какъ главы семейства, который заботится о здравіи и счастливомъ его существованіи; она старается утѣшить его въ горести и печали, и нѣжнымъ своимъ обхожденіемъ, какъ цѣлительнымъ бальзамомъ, излечиваетъ сердечныя и душевныя его раны, часто встрѣчающіяся во внѣшней жизни; въ нижнемъ же классѣ, кромѣ того, женщины раздѣляютъ съ мужьями и всѣ нужды для добыванія дневнаго пропитанія. Итакъ мы видимъ, что если только онѣ не угнѣтаются, по какимъ либо непредвидимымъ причинамъ, несчастіями, бѣдностью и чрезмѣрными трудами, то постоянно пользуются цвѣтущимъ здоровьемъ, хорошимъ цвѣтомъ лица, отличнымъ пищевареніемъ, природною веселостію духа, крѣпостію тѣлесныхъ силъ, и не подвергаются бѣлямъ, первнымъ и прочимъ припадкамъ, встрѣчаемымъ у высшаго класса.

Кромѣ этихъ трехъ классовъ женщинъ,

есть еще особенный разрядъ, который довольно трудно опредѣлить и найти ему соотвѣтствующее мѣсто и названіе. Этотъ разрядъ происходитъ изъ нѣдръ средняго, трудолюбиваго и скромнаго класса; но случайныя житейскія обстоятельства и непредвидимое богатство, пріобрѣтенное мужьями, иногда съ грѣхомъ пополамъ, возбуждаютъ въ нихъ гнусное чувство тщеславія, честолюбія и чванства. Въ глупой своей гордости, онѣ считаютъ уже низкимъ быть наравнѣ съ прежними своими трудолюбивыми и добродѣтельными подругами; при томъ появляются у нихъ разныя желанія, прихоти, фантастическія, унижающія человѣчество бредни; онѣ совершенно отказываются отъ своего роднаго класса и стремятся присоединиться къ высшему, и подражать ему во всѣхъ отношеніяхъ. Между тѣмъ, ни по природнымъ свойствамъ, ни по образованію, ни по происхожденію своему, онѣ вовсе не могутъ быть присоединены къ нему. Организмы этого смѣш-

наго разряда, отставая отъ обыкновенной своей дѣятельной, благоразумно умѣренной жизни, и предаваясь въ то же время нѣгѣ, совершенно недѣятельной и роскошной жизни, начинаютъ мало по малу чувствовать разнаго рода недуги, слабость всего тѣла, безсонницу, разстройство пищеваренія, особенно сердечныя скорби отъ насмѣшекъ какъ высшаго, такъ и средняго класса: первыхъ потому, что имъ вовсе не идетъ, даже не прилично корчить первоклассныхъ дамъ; вторыхъ же по своей гордости, тщеславію и глупости. Слѣдовательно, съ одной стороны удаленіе отъ привычнаго дѣятельнаго состоянія тѣла и быстрый переходъ къ роскоши, лѣности и нѣгѣ, съ другой душевныя скорби отъ неудачи въ своихъ фантастическихъ, нелѣпыхъ предначертаніяхъ, разстроиваютъ гармонію между отправленіями ихъ организма и порождаютъ рядъ многихъ недуговъ, болѣе или менѣе опасныхъ для самой жизни этихъ несчастныхъ.

При этомъ надобно замѣтить, что мы ни подъ какимъ видомъ не можемъ допустить ни малѣйшаго сравненія между женщинами, ведущими лѣнивую и недѣятельную жизнь, и мужчинами, преданными при сидячей жизни глубокимъ размышленіямъ и напряженію умственныхъ способностей; у первыхъ при такомъ образѣ жизни мозговая система находится всегда въ спокойномъ состояніи, если только не угнѣтается пагубными и продолжительными страстями; у вторыхъ же, напротивъ того, мозгъ почти безпрерывно находится въ сильномъ возбужденіи и раздраженіи, которое рано или поздно имѣетъ большое вредное вліяніе на отправленія и дѣйствія системъ и органовъ, и бываетъ причиною или источникомъ различныхъ болѣзней, тѣмъ болѣе, когда тому содѣйствуетъ и сидячая жизнь при недостаткѣ дѣятельнаго и методическаго упражненія тѣла.

Съ незапамятныхъ временъ извѣстно, что гимнастическія упражненія не толь-

ко укрѣпляютъ мышечную систему, но и возстановляютъ гармоническое равновѣсіе всѣхъ отправленій тѣла. Эта положительная истина оправдывается фактами; итакъ упражненіе, укрѣпляя тѣло, въ то же самое время умѣряетъ чувствительность его, притупляетъ сильную раздражительность всеи нервной системы и пріостановляетъ вредное ея вліяніе на отправленіе другихъ системъ и органовъ; кромѣ того оно отвлекаетъ человѣка отъ постоянныхъ и привычныхъ идеи или размышленіи, даетъ возможность къ успокоенію мозговой системы отъ напряженія умственныхъ силъ, къ отливу отъ нея крови и къ возстановленію правильныхъ ея отправленіи. Поэтому мы нерѣдко примѣчаемъ, что вскорѣ послѣ достаточнаго упражненія или движенія, увеличивается аппетитъ, усиливается пищевареніе, и всѣ прочія отправленія совершаются отлично. Человѣкъ дѣлается веселымъ, проворнымъ, довольнымъ и предается въ свое время крѣпкому освѣ-

жающему сну. Но, несмотря на это благотворное дѣйствіе гимнастики на наше здоровье, нѣкоторые могутъ считать время, посвященное ей, потеряннымъ для ученія, для умственныхъ и служебныхъ занятій. Но можно ли назвать то время потеряннымъ, которое мы можемъ употребить для поддержанія нашего здоровья, для укрѣпленія жизненныхъ и тѣлесныхъ силъ нашего организма, дѣлающихъ насъ способными переносить всѣ труды, возложенные на насъ службою, священными обязанностями отца или главы семейства, друга и полезнаго члена общества. Строгія правила гигіены и здравый разсудокъ строго намъ запрещаютъ допускать подобную нелѣпость. Да послужитъ намъ примѣромъ не только жизнь приведенныхъ выше сего ученѣйшихъ людей прошедшаго времени, но и жизнь древнѣйшихъ философовъ Сократа, Платона и многихъ другихъ извѣстныхъ людей, которые сами занимались и своимъ ученикамъ совѣтовали заниматься

не только усовершенствованіемъ и просвѣщеніемъ своего ума, но и гимнастикою для укрѣпленія тѣла, хорошо понимая, что укрѣпленіе тѣлесныхъ силъ имѣетъ благотворное вліяніе и на развитіе умственныхъ способностей и на увеличиваніе ихъ воспріимчивости. Изъ этого видно, что упражненіе тѣла, какъ единственное средство, поддерживающее здоровье, не только способствуетъ укрѣпленію тѣлесныхъ силъ, но даже озаряетъ умъ, и содѣйствуетъ развитію и усовершенствованію его дѣятельности. Вотъ причина, почему древніе Греки почитали Аполлона покровителемъ гимнастическихъ упражненій, и въ то же время богомъ здравія, храбрости, тѣлесныхъ силъ, наукъ и художествъ.

Мы не можемъ согласиться съ мнѣніемъ нѣкоторыхъ, что гимнастическое упражненіе тѣла уменьшаетъ дѣятельность умственныхъ способностей; напротивъ, оно, по моему мнѣнію, еще увеличиваетъ ее, или временнымъ отдыхомъ отъ про-

должительнаго ихъ напряженія, или укрѣпленіемъ тѣлесныхъ силъ, если только эти упражненія совершаются въ извѣстной умѣренности и не доходятъ до изнуренія.

Описывая вліяніе гимнастическаго упражненія на отправленіе нервно-мозговой системы, совѣтуемъ читателю обратить вниманіе на благотворное дѣйствіе его и на отправленія прочихъ системъ и органовъ нашего тѣла, описанныя нами въ главѣ о физіологическомъ дѣйствіи движенія стр. 19.

Теперь намъ должно рѣшить слѣдующія задачи:

1. Какого рода гимнастическія упражненія должно употреблять для укрѣпленія тѣлесныхъ силъ.

2. Когда надобно употреблять ихъ, т. е. въ какое время дня.

3. И можно ли ими пользоваться во всѣ времена года.

1-е Для рѣшенія первой задачи надобно обратить вниманіе на возрастъ,

степень крѣпости тѣлесныхъ силъ, склонность человѣка къ особенному роду упражненія и на климатъ.

α) Возрастъ. Истинное воспитаніе, какъ извѣстно, состоитъ вообще въ образованіи и обогащеніи ума, усовершенствованіи нравственности и укрѣпленіи органическаго или тѣлеснаго состава человѣка, какъ обиталища жизни и ума. На эти предметы воспитанія древніе Греки обращали главное вниманіе свое, но къ сожалѣнію послѣдній изъ этихъ предметовъ, со времени изобрѣтенія пороха и огнестрѣльнаго оружія, оставался до настоящаго времени въ пренебреженіи. Древніе учреждали учебныя заведенія, гдѣ юноши совершенствовались не только въ умственныхъ и нравственныхъ отношеніяхъ, но и въ упражненіи и укрѣпленіи тѣлесныхъ силъ. Заведенія сіи назывались гимназіями (γυμνάσια). Въ древнихъ Аѳинахъ существовали три подобныя гимназіи: лицей, киносаркъ и академія; они находились подъ надзо-

ромъ одного начальника, гимназіарха (γυμνασιάρχης), избираемаго народомъ. Каждая гимназія, кромѣ этого, имѣла одного директора, гимнастиса (γυμναστής), на котораго возложена была обязанность распредѣлять методическія гимнастическія упражненія по возрасту и тѣлеснымъ силамъ воспитанниковъ и наблюдать за ихъ исполненіемъ. Для поддержанія же подобнаго полезнаго упражненія тѣла и внѣ гимназіи, Греки придумали и учредили для взрослыхъ разныя народныя празднества, или игры, олимпійскія, истмійскія, и проч., на которыя въ извѣстное время стекались со всѣхъ сторонъ, и публично занимались всѣми родами гимнастики, т. е. бѣганіемъ, борьбою, катаньемъ шара, дискоса, скачкою на лошадяхъ, и проч.

Древніе Греки раздѣляли гимнастику на военную, атлетическую и врачебную. Первыя двѣ приносили двоякую пользу: *частную*, или индивидуальную, и *общую*, патріотическую. Частная польза состояла

въ поддержаніи и увеличиваніи гимнастическими упражненіями крѣпости тѣлесныхъ силъ каждаго, необходимой для цвѣтущаго и прочнаго здоровья; а *общая*, въ томъ, что Греція могла бы пріобрѣсть ловкихъ, здоровыхъ, крѣпкихъ и сильныхъ воиновъ. Они очень хорошо знали, что люди слабые отъ рожденія легко могутъ пріобрѣсть гимнастикою большую крѣпость тѣлесныхъ силъ. Ѳемистоклъ, Алкивіадъ, Сократъ, Платонъ, Пелопидъ, Демосѳенъ, Агезилай и многіе другіе знаменитые люди ей одной обязаны своею тѣлесною крѣпостью и большею терпѣливостію и настойчивостью въ трудахъ.

Послѣдняя же гимнастика, т. е. врачебная, состояла въ благоразумномъ употребленіи гимнастическихъ упражненій и діететическихъ правилъ для излеченія болѣзней, и по свидѣтельству авторовъ, была основана Иккосомъ и Геродикосомъ, современниками Гиппократа. Врачебная гимнастика была одобряема и поддерживаема всѣми знаменитыми древ-

ними врачами: Гиппократомъ, Галеномъ, Цельсомъ, Орибасомъ, Діоклесомъ, Асклепіадомъ и многими другими, совершавшими надъ нею свои медицинскія наблюденія.

Въ средніе же вѣка стали пренебрегать гимнастикою, и наконецъ совершенно ее оставили. Въ прошедшемъ и настоящемъ столѣтіяхъ, когда съ одной стороны роскошь и нѣга сильно укоренились у всѣхъ народовъ, и начали причинять большой вредъ человѣчеству, а съ другой сфера ученыхъ и умственныхъ занятій, сильно расширившись, начала приводить мозговыя силы многихъ въ напряженіе, раздражающее продолжительнымъ своимъ вліяніемъ всю нервномозговую систему и разслабляющее тѣлесныя силы организма, тогда благонамѣренные люди опять обратили вниманіе на гимнастику, какъ на средство врачебное, укрѣпляющее наше тѣло, и кромѣ того исцѣляющее и предохраняющее человѣка отъ многихъ болѣзней.

Если человѣкъ съ малолѣтства занимался методическою гимнастикою (*), и если она вошла у него въ привычку, то онъ можетъ продолжить ее и до глубокой старости, измѣняя ее только по степени крѣпости тѣлесныхъ силъ, свойственной каждому возрасту, по состоянію здоровья и по навыку. Слѣдовательно онъ можетъ употреблять всѣ пріемы дѣятельной гимнастики съ большимъ или меньшимъ измѣненіемъ. Но если онъ желаетъ заняться ею въ позднихъ лѣтахъ своей жизни, то долженъ начинать со страдательной гимнастики, и потомъ успѣвая постепенно пріемы, переходить въ легкую дѣятельную гимнастику.

Гимнастическое упражненіе вообще раздѣляется на дѣятельное и страдательное. Дѣятельнымъ называется то упражненіе, когда человѣкъ самъ дѣлаетъ всѣ усиленныя движенія, приводящія нѣко-

---

(*) Вообще полагаютъ, что время начатія гимнастики есть пятилѣтній возрастъ.

торыя, или всѣ мышицы его разомъ, въ сильное напряженіе и дѣйствіе: разнаго рода бѣганія, кувыркація, лазанія, поднятіе тяжести, прыганія, скачки, сгибанія, ходьба и проч. Страдательнымъ же то, когда дѣйствіе или движеніе совершается надъ нимъ другимъ человѣкомъ, или какимъ либо способомъ, приводящимъ его въ движеніе и дѣйствіе, каковы суть: разнаго рода трепія, сотрясенія, сгибанія, покалачиванія, катанія въ экипажѣ, верховая ѣзда и многіе другіе. Отроки, юноши и взрослые люди очень удобно могутъ употреблять упражненія перваго рода и весьма легко къ нему привыкаютъ. Напротивъ того надъ слабыми людьми, больными и стариками можно употреблять только страдательное упражненіе и весьма легкіе виды дѣятельнаго. Къ сему роду упражненія относятся нѣкоторые танцы, плаваніе въ водѣ, игра въ мячъ, въ кегли, бильярдъ, садоводство и проч. Всѣ эти способы упражненія доставляютъ, кромѣ крѣпости

силъ, и душевное удовольствіе, и большое развлеченіе отъ кабинетныхъ занятій, особенно на открытомъ воздухѣ.

6) Степень крѣпости тѣлесныхъ силъ. При начатіи и продолженіи гимнастики надобно всегда обращать вниманіе на крѣпость тѣлесныхъ силъ занимающагося. Опыты доказываютъ, что не всѣ люди одарены отъ природы одинакою ихъ степенью, но одни меньше, а другіе больше. Посему никто не долженъ заниматься упражненіями, превышающими эту степень; такъ какъ сильные пріемы дѣятельной гимнастики не только наводятъ на слабаго человѣка скорую и непріятную усталость и продолжительную потерю силъ, но даже при неосторожности могутъ причинить большой вредъ. Руководствомъ къ употребленію подобныхъ пріемовъ можетъ служить всякому знаніе собственныхъ своихъ силъ. Каждому извѣстно, что гимнастическія движенія, употребляемыя для взрослыхъ и крѣпкихъ людей, не могутъ быть исполняемы слабыми,

больными и стариками; и наоборотъ, упражненія, опредѣляемыя для послѣднихъ, очень слабы для первыхъ.

γ) Наклонность къ особенному роду упражненія. Опыты доказываютъ, что не всякій человѣкъ одного и того же возраста можетъ одинаково заниматься всѣми пріемами и видами гимнастическаго упражненія; но одни могутъ быть склонны къ одному виду его, а другіе къ другому; напримѣръ: одни болѣе къ прыганію и бѣганію, другіе къ кувырканію и сгибанію разнаго рода, а иные къ поднятію тяжестей, и такъ далѣе. По этой причинѣ надобно быть весьма осторожнымъ въ употребленіи такихъ пріемовъ, къ которымъ организація человѣка не склонна или не способна; иначе по неосторожности можно причинить большой вредъ самому себѣ. Старики, отроки и слабые не должны усиливаться подъ сильными пріемами дѣятельной гимнастики, вовсе не соотвѣтствующими ихъ возрасту и тѣлосложенію, а ограничиваться однимъ

только страдательнымъ упражненіемъ, или очень слабыми пріемами дѣятельной гимнастики, какъ уже выше сего упомянуто.

д. Климатъ. Извѣстно всѣмъ, что въ тепломъ климатѣ человѣкъ скоро и сильно потѣетъ, даже отъ весьма слабыхъ гимнастическихъ движеній, по причинѣ усиленной дѣятельности кожи отъ внѣшней высокой температуры; напротивъ того въ холодномъ климатѣ, гдѣ вообще дѣятельность кожи несравненно меньше, по причинѣ меньшей температуры атмосферы, онъ потѣетъ рѣдко и не такъ сильно. Въ первомъ случаѣ надобно стараться употреблять гимнастическія упражненія съ бо̀льшею осторожностію, чтобы не ослабить кожу частымъ обильнымъ испареніемъ, отъ чего она дѣлается весьма чувствительною къ внѣшнимъ вредоноснымъ вліяніямъ.

При употребленіи гимнастическихъ упражненій, какъ дѣятельныхъ, такъ и страдательныхъ, въ какомъ бы климатѣ

это ни было, надобно стараться, чтобы они были ежедневныя и постоянныя. Если мы употребимъ оныя съ перемежкою, особенно съ большою, тогда продолжительное бездѣйствіе организма, особенно часто повторяемое, послѣ сильной дѣятельности непремѣнно причинитъ большой вредъ. Потому что, при началѣ гимнастики, человѣкъ всегда чувствуетъ большую усталость отъ сильнаго общаго и частнаго напряженія мышицъ; но если она совершается постоянно и ежедневно, тогда мышицы мало по малу привыкаютъ и крѣпнутъ, и усталость дѣлается менѣе чувствительною и болѣе сносною, даже при сильныхъ пріемахъ; напротивъ того при перемежкахъ усталость всегда бываетъ постоянна, сильна и непріятна.

Всякое упражненіе причиняетъ сначала нѣкоторую усталость, послѣ которой отдыхъ весьма пріятенъ, и тогда лучше укрѣпляются тѣлесныя силы организма, и отправленія его совершаются живѣе и правильнѣе.

При этихъ занятіяхъ человѣкъ долженъ стараться избѣгать мыслей, приводящихъ въ напряженіе умственныя способности, дабы этимъ не разслабить вліяніе нервовъ на мышечную систему; избѣгать также всякой посторонней заботы, всякой печали и безпокойства, а думать только объ однихъ гимнастическихъ занятіяхъ.

2. Въ отношеніи второй задачи гимнастическимъ упражненіемъ, по моему мнѣнію, можно пользоваться дважды въ день: утромъ и вечеромъ, или одинъ разъ до обѣда, но всегда съ неполнымъ желудкомъ. Нѣкоторые совѣтуютъ послѣ обѣда, для лучшаго пищеваренія, прогулку, верховую ѣзду, катанье въ экипажѣ и нѣкоторыя другія легкія движенія. Но по физіологическому дѣйствію пищеваренія, по моему мнѣнію, нельзя допустить это. Мы знаемъ, что въ спокойномъ состояніи, особенно во время сна, оно совершается несравненно лучше и скорѣе, нежели въ противуположномъ состояніи.

Потому что дѣятельность нервной растительной системы въ спокойномъ положеніи тѣла концентрируется наболѣе въ пищеварительныхъ органахъ для переваренія принятой внутрь пищи. Въ противномъ же случаѣ она отвлекается частію дѣйствіемъ внѣшнихъ предметовъ на органы внѣшнихъ чувствъ, какъ посторонними возбужденіями и напряженіемъ этихъ же самыхъ органовъ, частію же дѣйствіемъ мышечной системы. Въ справедливости этого мнѣнія можетъ насъ удостовѣрить состояніе другихъ животныхъ послѣ ихъ насыщенія. Почти всѣ животныя: лошади, быки, коровы, собаки, и проч., послѣ корма стараются избѣгать малѣйшаго движенія и ищутъ себѣ удобнаго мѣста для успокоенія или отдыха, а потомъ, какъ только пища нѣсколько переварится, чувствуютъ себя способными вступать въ исполненіе своихъ инстинктивныхъ занятій. Чтобы лучше увѣриться въ этомъ, приведемъ въ примѣръ наблюденіе, описанное Levy.

Сильно накормивъ двухъ собакъ, онъ заставилъ одну изъ нихъ бѣгать, а другую оставилъ въ покоѣ, потомъ обѣихъ убилъ. Вскрытіе показало, что у первой пища перешла изъ желудка въ кишки, не превратившись въ кашеобразную массу (какъ обыкновенно бываетъ), а у другой пища осталась въ желудкѣ, и превращеніе ея въ упомянутую массу еще усовершенствовалось.

Подобныя наблюденія показываютъ, что насыщеніе желудка, скоро послѣ дѣятельной гимнастики, такъ же вредно, какъ и вышесказанный случай. По этой причинѣ не худо обождать немного, пока не пройдетъ волненіе кровеносной системы и давленіе самаго желудка грудобрюшною преградою отъ дѣйствія гимнастики. Между тѣмъ въ это время не худо дѣлать умѣренную прогулку или движеніе, чтобы дать этимъ время организму успокоиться не вдругъ, а постепенно, и усиленной температурѣ и испаренію кожи его приходить въ натураль-

ное состояніе потихоньку. Отъ гимнастическихъ дѣйствій дѣятельность желудка очень уменьшается въ слѣдствіе усиленныхъ отправленій кровеносной и мышечной системы и общихъ покрововъ. Въ такомъ случаѣ пища, принятая внутрь въ достаточномъ количествѣ, тотчасъ послѣ этихъ упражненій, если не извергается рвотою отъ долго еще продолжающихся частыхъ сотрясеній и давленія грудо-брюшной преграды, то переходитъ въ кишки съ весьма малымъ измѣненіемъ. Для большаго убѣжденія приведемъ слѣдующее наблюденіе, описанное Levy. 23 января 1845 года, одинъ городскій сторожъ пришелъ послѣ долгой ходьбы въ свою квартиру къ 8 часамъ вечера; не отдыхая, онъ прочно покушалъ баранины, картофелю, турецкихъ бобовъ и чернослива; послѣ этого выпилъ большое количество воды, и опять пустился въ дорогу, чтобы поспѣть на дежурство, назначенное за три четверти мили (lieue); едва прибывъ туда, онъ почувствовалъ

колику и позывъ на рвоту, и тотчасъ былъ отправленъ въ свою квартиру, гдѣ провелъ ночь въ жестокихъ страданіяхъ. Утромъ его привезли въ госпиталь Val-de Grace, гдѣ Levy узналъ, что онъ страдалъ или вложеніемъ одной части кишки въ полость другой, или завиткомъ кишокъ отъ быстраго перехода не переваренной пищи изъ желудка въ тонкія кишки, и давленія ея на внутренности. Боли не переставали до самой смерти, послѣдовавшей на другой день около полудня, безъ предсмертныхъ страданій (sans agonie). Рвоты онъ не имѣлъ. Запоръ на низъ не уступалъ ни какимъ средствамъ. Надутый животъ представлялъ выпуклости кишечныхъ кружковъ.

По вскрытіи трупа, Levy нашелъ завитокъ подвздошной кишки недалеко отъ слѣпой.

Для лучшаго пищеваренія надобно еще стараться избѣгать волнующихъ и угнѣтающихъ страстей и душевныхъ возмущеній, наприм., гнѣва, печали, горести, оскорбленій и проч.; по вліянію своему

на отправленіе печени, одного изъ главныхъ органовъ пищеваренія; онѣ не только мѣшаютъ ему, но даже причиняютъ нерѣдко большой вредъ и разные опасные болѣзненные припадки, особенно у нѣжныхъ и раздражительныхъ лицъ. Сюда же можно отнести и умственныя занятія, имѣющія вредное вліяніе на пищевареніе, если предадимся имъ тотчасъ послѣ наполненія желудка пищею. Надобно замѣтить, что во всѣхъ этихъ случаяхъ я подразумѣваю совершенное наполненіе желудка пищею; въ довольно голодномъ же состояніи, онъ даже нѣсколько мѣшаетъ намъ предаваться нашимъ необходимымъ занятіямъ. По этому всегда надобно сначала притупить голодъ малымъ количествомъ пищи. Тогда дѣйствіе пищеварительныхъ органовъ, будучи занято своею работою, т. е. перевариваніемъ пищи, не будетъ отвлекать насъ отъ нашихъ занятій непріятнымъ ощущеніемъ голода, отражающимся на нервно-головной системѣ.

3. Можно ли заниматься во всѣ времена года всякаго рода упражненіями тѣла? По моему мнѣнію надобно отвѣчать утвердительно, но должно только сообразоваться съ свойствами времени года и съ мѣстомъ, гдѣ производятся упражненія. Наприм., въ зимнее время мы можемъ заниматься всѣми видами гимнастическаго упражненія въ закрытыхъ мѣстахъ, а на открытомъ воздухѣ игрою изъ снѣжныхъ мячей и шаровъ, катаніемъ на конькахъ и въ экипажахъ. При томъ зимою мы можемъ болѣе усиливать и долѣе продолжать свои упражненія, чѣмъ въ теплыя времена, не боясь скорой усталости и истощенія силъ изобильнымъ и частымъ испареніемъ кожи. Съ другой стороны, надо быть весьма осторожнымъ, чтобы не простудиться, и не выбѣгать тотъ-часъ, послѣ гимнастическихъ занятій, съ разгорячennымъ и вспотѣвшимъ тѣломъ, на открытый воздухъ. Эту осторожность не худо сохранять и въ теплыя времена года, чтобы

не подвергать себя опасности отъ сквознаго вѣтра.

Во избѣжаніе сильной испарины, зависящей большею частью отъ теплой температуры воздуха, древніе Греки занимались гимнастическими упражненіями всегда въ голомъ видѣ и подъ тѣнью, натирая предварительно тѣло оливковымъ масломъ, или вывалявшись въ пескѣ и пыли. Но этого нельзя уже допускать въ наше время и въ нашемъ суровомъ климатѣ, по многимъ причинамъ. Я упомяну здѣсь мимоходомъ, что въ Малой Азіи я былъ свидѣтелемъ подобнаго упражненія. Турки въ торжественные семейные праздники мѣстнаго своего начальника, паши, муселима, или аги, при женитьбѣ ихъ, или рожденіи и обрѣзаніи ихъ дѣтей и при нѣкоторыхъ другихъ случаяхъ, давали великолѣпный праздникъ, именно: созывали въ назначенный день изъ всего пашалыка (губерніи) бойцевъ, въ назначенное для борьбы песчаное мѣсто, гдѣ и собирались обыкновен-

но до 50 и болѣе атлетовъ. Я былъ очевидцемъ, какъ они раздѣвались до нага, оставляя на себѣ одни только шаравары, мазали свое тѣло масломъ, потомъ иногда валялись въ пескѣ, и наконецъ начинали бороться. Не рѣдко случалось видѣть, что одинъ храбрый боецъ оставался побѣдителемъ надъ всѣми. Тогда многочисленная публика оглушала воздухъ крикомъ: Машалахъ! Потомъ побѣдитель бралъ по очереди подъ руку каждаго изъ своихъ побѣжденныхъ соперниковъ и ходилъ кругомъ ко всѣмъ зрителямъ, начиная отъ самаго паши, или аги, и отъ почтенныхъ людей, чтобы собрать багчишъ (*). Подобный обычай между Турками существовалъ въ началѣ текущаго столѣтія; я не знаю, существуетъ ли онъ и донынѣ, или нѣтъ. Также не могу объяснить, откуда они взяли этотъ обычай? Вѣроятно, отъ порабощенныхъ ими Грековъ. Исторія не гово-

---

(*) Подарокъ.

рить намъ, существовалъ ли этотъ родъ гимнастическаго праздника у древнихъ Турокъ.

У образованныхъ народовъ при гимнастическихъ занятіяхъ употребляется нынѣ весьма легкая, довольно широкая и удобная одежда; она не должна жать, тѣснить и гдѣ либо безпокоить тѣло. При этомъ не должно также употреблять никакой повязки, или кушака, который своимъ сжиманіемъ могъ бы мѣшать свободному кровообращенію и дѣйствію мышицъ. Все должно соотвѣтствовать извѣстнымъ способамъ и видамъ гимнастики: ловкому и свободному движенію туловища и конечностей.

Благоразумная и умѣренная гимнастика можетъ приносить большую пользу въ каждомъ климатѣ, укрѣпляя тѣло и дѣлая его способнымъ противодѣйствовать вреднымъ мѣстнымъ вліяніямъ атмосферы; но она можетъ быть болѣе полезною въ холодномъ, сыромъ и суровомъ климатѣ, гдѣ человѣкъ, по атмосферическимъ при-

чинамъ, часто принужденъ проводить большую часть дня, осенью, зимою и весною въ запертыхъ комнатахъ, и по большей части въ душномъ и не чистомъ воздухѣ, и рѣдко можетъ осмѣлиться безъ большой предосторожности на прогулку, которая всегда возможна для счастливаго жителя южнаго, умѣреннаго климата, гдѣ во всякое время года есть возможность прогуливаться пѣшкомъ, или кататься верхомъ на лошади, на яликѣ и въ лодкѣ, наслаждаться пріятнымъ и благорастворенным воздухомъ, подъ чистымъ и лазурнымъ небомъ, согрѣваемымъ живительными солнечными лучами, какъ это бываетъ въ Греціи, Италіи, Малой Азіи и другихъ южныхъ странахъ.

Убѣждаясь въ благотворномъ дѣйствіи гимнастики на здоровье человѣка, не надобно полагать, что ею можно пользоваться во всѣхъ случаяхъ и при каждомъ состояніи человѣка. Существуютъ многія обстоятельства, при которыхъ или должно вовсе ее избѣгать, какъ вред-

ной и опасной для здоровья и даже жизни, или можно употреблять весьма слабые и умѣренные виды ея, для чего наиболѣе рекомендуется пассивная гимнастика. Посему мы должны въ отношеніи ея сохранить слѣдующую предосторожность:

1. При каждомъ воспаленіи и другомъ болѣзненномъ состояніи, сопровождаемомъ явною лихорадкою, или горячкою, должно совершенно избѣгать гимнастики.

2. Люди, страждущіе расширеніемъ сердца и артеріальныхъ сосудовъ, кровотеченіями изъ носа, горла и изъ прочихъ частей тѣла, прилівами крови къ легкимъ, мозгу и нѣкоторымъ важнымъ органамъ, хроническимъ воспаленіемъ брюшныхъ внутренностей, грыжами, геморроидальными шишками около задняго прохода, поврежденіемъ мужскихъ ядрышковъ и мочеваго пузыря, выпаденіемъ задней кишки, или кровотеченіемъ изъ нея, должны избѣгать сильныхъ пріемовъ дѣятельной гимнастики и вся-

каго страдательнаго упражненія сопровождаемаго преимущественно сотрясеніемъ тѣла, какъ наприм.: верховой ѣзды и проч. Потому что здѣсь легко можетъ произойти или разрывъ органа, сопровождаемый внутреннимъ, или наружнымъ кровотеченіемъ, или другое опасное и смертельное явленіе. Такіе больные по возможности довольствуются продолжительною и тихою прогулкою и ходьбою на открытомъ воздухѣ, тихимъ спокойнымъ катаніемъ въ экипажѣ и тому подобными движеніями.

3. При выздоровленіи отъ болѣзни каждое довольно усиленное упражненіе тѣла можетъ возобновить лихорадку и ожесточить болѣзнь, и въ этомъ случаѣ надобно быть весьма осторожнымъ въ выборѣ гимнастическихъ способовъ и продолжительности ихъ употребленія.

4. Въ безлихорадочныхъ страданіяхъ, кровотеченіяхъ и органическихъ поврежденіяхъ матки у женщинъ, равнымъ образомъ дѣторолныхъ частей у мужчинъ,

должно сохранить болѣе спокойное состояніе тѣла.

5. Избѣгать гимнастики во всѣхъ тѣхъ болѣзняхъ, припадки которыхъ могутъ ожесточиться отъ усиленнаго кровообращенія, съ явнымъ вредомъ и опасностію жизни.

Какое положеніе тѣла надобно сохранять при письменныхъ занятіяхъ.

Мы уже говорили, что при сидячемъ и согбенномъ положеніи тѣла, съ наклоненною головою, во время письменныхъ занятій, дѣлается приливъ артеріальной крови къ головѣ и застой венальной въ брюшныхъ внутренностяхъ, сопровождаемый разными болѣзненными припадками; для избѣжанія этихъ послѣдствій, нѣкоторые совѣтуютъ писать на высокомъ письменномъ столѣ въ стоячемъ положеніи. Это средство дѣйствительно очень хорошо, и много способствуетъ къ

предохраненію человѣка отъ вредныхъ послѣдствій, могущихъ происходить отъ сидячаго положенія, но оно имѣетъ и свою невыгодную сторону; потому что при продолжительномъ стояніи, безъ всякаго движенія, непремѣнно дѣлается застой венальной крови въ нижнихъ конечностяхъ, даже въ нижней части спиннаго мозга, именно въ поясницѣ и крестцѣ, отъ чего у нѣкоторыхъ появляется скоро разширеніе венальныхъ сосудовъ нижнихъ конечностей и преимущественно голеней, потомъ и раздраженіе нижней части спиннаго мозга и нервовъ отъ него происходящихъ, обстоятельства весьма важныя, дающія впослѣдствіи времени начало другимъ важнымъ болѣзненнымъ явленіямъ.

Для избѣжанія всѣхъ этихъ послѣдствій, какъ отъ долгаго сидѣнія, такъ и отъ долгаго стоянія, по моему мнѣнію, надобно употреблять при занятіяхъ оба сказанныя положенія поперемѣнно, и при томъ въ промежуткахъ между ними дѣ-

лать небольшія движенія, или гимнастическія упражненія тѣла, которыя ни въ какомъ случаѣ не допускаютъ приливовъ крови къ головѣ и застоя ея въ брюшныхъ внутренностяхъ и въ нижней части спиннаго мозга, но способствуютъ быстрому и равномѣрному обращенію крови во всѣхъ кровоносныхъ сосудахъ, какъ центра, такъ и периферіи тѣла.

В.

АТМОСФЕРА И КЛИМАТЪ.

Въ описаніи причинъ болѣзней, происходящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни, мы объяснили важность и необходимость атмосфернаго воздуха для жизни органическихъ тѣлъ, особенно для всего животнаго царства; онъ есть необходимый элементъ для дыханія, а все то, что можетъ прекратить процессъ ды-

ханія, причиняетъ и самую смерть. Но для правильнаго и хорошаго дыханія воздухъ долженъ имѣть всѣ хорошія качества и содержать въ себѣ въ извѣстной степени и пропорціи составныя части свои.

Главнѣйшая принадлежность дыханія есть кровотвореніе. При дыханіи излишнее количество углерода отдѣляется въ видѣ углекислоты, въ легочные воздухо-содержащіе пузырки, а кислородъ входящаго туда же воздуха, въ извѣстной пропорціи соединяется съ венальною черною кровію и превращаетъ ее въ алую артеріальную, наиболѣе способную для питанія нашего тѣла. Слѣдовательно, воздухъ есть нужный матеріалъ и для кровотворенія, необходимаго для нашего существованія. Изъ сего видно, что чѣмъ болѣе воздухъ чистъ, тѣмъ важнѣе и благотворительнѣе его вліяніе на животную экономію, не менѣе того и на умственныя отправленія. Вотъ причина, почему нѣкоторые замѣчаютъ, что умственныя способности до-

стигли въ нѣкоторыхъ климатахъ высочайшей степени совершенства.

Исторія намъ показываетъ, что человѣкъ одаренъ природою всѣми физическими качествами, необходимыми для жизни въ каждой странѣ свѣта и въ каждомъ климатѣ, въ состояніи переносить всѣ неудобства, недостатки и вредныя для его организма вліянія, и даже привыкаетъ къ нимъ. Изъ естественной исторіи мы видимъ, что большая часть животныхъ, рожденныхъ въ одной какой либо странѣ, трудно переноситъ климатъ другой страны, безъ поврежденія своего здоровья, или даже безъ неминуемой смерти. Если мы будемъ сравнивать человѣка, живущаго въ холодномъ климатѣ, съ тѣмъ, который живетъ въ умѣренномъ и тепломъ, то мы замѣтимъ и въ нихъ большую разницу.

Холодъ, сырость, или влажность, туманы, сильные вѣтры, быстрая перемѣна внѣшней температуры, барометрическія

пзмѣненія, продолжительные дожди, безконечная зима, неопредѣленность и измѣнчивость временъ года, вредныя испаренія, пасмурное небо и проч. имѣютъ весьма вредное вліяніе на здоровье людей нѣжнаго, нервнаго и раздражительнаго тѣлосложенія, наболѣе на страждущихъ и пзнуренныхъ.

Часто отъ этого атмосфернаго состоянія они подвергаются разнымъ болѣзнямъ, болѣе или менѣе опаснымъ. Это не безпзвѣстно жителямъ нашей столицы, особенно тѣмъ, которые, не обращая вниманія на правпльныя гигіеническія наставленія и на укрѣпленіе своего организма тѣлесными упражненіями, предаются часто діэтетическимъ погрѣшностямъ, роскоши и негѣ, и обрекаютъ себя вѣчно лѣнивому и недѣятельному образу жизни. Вотъ причина, почему нѣтъ почти ни одного жителя нашей сѣверной столицы, который бы рано или поздно не чувствовалъ жестокихъ геморроидальныхъ припадковъ, ревматическихъ болей, разстройст-

ва отправленій грудныхъ и брюшныхъ внутренностей, и проч. Многіе, для успокоенія своей совѣсти, приписываютъ невской водѣ свойство располагать къ зарожденію геморроидальныхъ припадковъ. Но если обратить вниманіе на рабочій и трудящійся классъ нашей столицы, который употребляетъ ту же самую воду, какъ и прочіе, то каждый можетъ видѣть, какъ рѣдки случаи геморроя въ этомъ классѣ.

Подобный климатъ имѣетъ нѣкоторое косвенное вліяніе и на умственныя и моральныя отправленія. Всѣмъ извѣстно, что легкія и пріятныя размышленія и идеи, быстрое и игривое воображеніе и соображеніе, даже веселость духа, какъ бы останавливаются, или лучше сказать подавляются барометрическими и термометрическими измѣненіями атмосферы. Все это происходитъ, по мнѣнію ученыхъ людей, отъ того, что полярное электрическое состояніе атмосферы въ извѣстныхъ обстоятельствахъ находится въ соотношеніи съ полярною дѣятельностію живото-

электрическаго процесса въ человѣческомъ организмѣ.

Несмотря на всѣ эти для насъ, жителей сѣвера, непріятныя обстоятельства, мы съ нѣкоторою увѣренностію можемъ сказать въ пользу нашего климата, что всѣ въ немъ родившіеся, или съ малыхъ лѣтъ живущіе, какого бы они тѣлосложенія ни были, весьма легко привыкаютъ къ его суровости, и при аккуратномъ соблюденіи строгихъ правилъ здравой гигіены, могутъ всегда пользоваться совершеннымъ здоровьемъ, очень хорошимъ и весьма способнымъ умомъ, не хуже чѣмъ въ теплomъ и умѣренномъ климатѣ. Жители холоднаго климата имѣютъ то преимущество предъ жителями послѣднихъ, что между ними чаще встрѣчаются сильные, крѣпкіе, атлетическаго тѣлосложенія люди, весьма способные переносить всѣ жизненныя трудности и вредныя атмосферныя измѣненія. Разительные примѣры этого мы можемъ видѣть между русскими военными и въ рабочемъ

классѣ жителей сѣвера. Съ одной стороны холодъ и суровость климата, а съ другой постоянно дѣятельный и трудолюбивый образъ жизни такъ укрѣпляютъ ихъ кожу и мускулы, что они дѣлаются способными переносить, безъ вреда для здоровья, всѣ атмосферныя измѣненія, въ какую бы страну свѣта и въ какой бы климатъ они ни попали, по обстоятельствамъ войны, или по жизненнымъ потребностямъ, чего ни въ какомъ случаѣ не въ состояніи перенести храбрецы теплаго и умѣреннаго климата, которые отъ неумѣреннаго и постояннаго солнечнаго жара имѣютъ болѣе нѣжное тѣлосложеніе, слабую кожу, вслѣдствіе сильныхъ испареній, не очень крѣпкую и не сильную мускулозную систему, если только они не укрѣпляютъ свое тѣло гимнастическими упражненіями. Между тѣмъ по справедливости можно сказать, что жители холоднаго климата могутъ уступить жителямъ теплаго и умѣреннаго во многихъ отношеніяхъ: въ обширности и живости во-

ображенія, въ большой воспріимчивости къ наукамъ и къ прочимъ человѣческимъ познаніямъ, въ живости характера, веселости духа, пылкости страсти, въ остротѣ и игривости ума. Однакожъ, я не говорю, чтобы нашъ сѣверъ также не производилъ подобныхъ людей, но только я утверждаю, что подобные люди хотя и раждаются въ обоихъ этихъ климатахъ, но несравненно болѣе и чаще въ тепломъ и умѣренномъ.

Чтобы дать лучшее понятіе о благотворномъ дѣйствіи чистаго, благораствореннаго и пріятнаго воздуха на здоровье человѣка, мы должны сравнить холодныя времена года нашего климата съ теплыми. Всякому жителю сѣвера и нашей столицы извѣстно, что съ наступленіемъ осени до половины почти весны, атмосфера наша претерпѣваетъ всѣ возможныя измѣненія, которыя ожесточаютъ утихшія во время лѣта болѣзненныя страданія, или раждаютъ въ насъ разные новые недуги. Если они не проходятъ съ помощію

медицины, тогда рѣшаемся отложить ихъ леченіе до весны, или до начала лѣта; потому что эти болѣзни съ наступленіемъ весенняго и лѣтняго времени легко вылечиваются, или помощію медицины, или одними только усиліями природы. Для большаго успѣха, медики часто совѣтуютъ больнымъ переселиться на лѣтнее время на дачи, снабжая ихъ нужными діэтетическими наставленіями, гдѣ чистый и благорастворенный воздухъ, зелень, покрывающая всю растительную природу, очаровательный видъ горъ, полей и садовъ имѣютъ благотворное вліяніе на излеченіе этихъ болѣзней, особенно при акуратномъ образѣ жизни и при отдаленіи больныхъ отъ всѣхъ житейскихъ и городскихъ тревогъ и безпокойствъ. При этихъ условіяхъ мы часто достигаемъ отличнаго успѣха въ весьма упорныхъ болѣзняхъ. Но при этомъ необходимы нѣкоторыя предосторожности, именно: надобно обратить вниманіе на избраніе хорошей мѣстности для временнаго заго-

роднаго пребыванія, чтобы какъ она, такъ и воздухъ и окружающіе ее лѣса и сады соотвѣтствовали роду болѣзни. Кромѣ того необходимо, чтобы жилище этихъ больныхъ было обращено на солнце; потому что вліяніе сего небеснаго свѣтила почти всегда благотворно для страждущихъ, или дѣйствіемъ своимъ на влажность и температуру воздуха, или своимъ свѣтомъ, живительное дѣйствіе котораго на органическую природу давно уже извѣстно натуралистамъ и физіологамъ. Самое же устройство жилища, въ которомъ долженъ жить больной за городомъ, должно быть весьма удобно, свѣтло, чисто и весело; тѣсная, мрачная, неопрятная и въ низменныхъ мѣстахъ устроенная квартира причиняетъ большой вредъ и здоровому, а тѣмъ болѣе больному.

Одно изъ важныхъ гигіеническихъ правилъ приказываетъ отдалять больныхъ, въ продолженіе загороднаго ихъ пребыванія, отъ всѣхъ умственныхъ занятій, и ограничиться дѣятельными, по силамъ

больнаго, тѣлесными упражненіями, т. е. пріятною прогулкою пѣшкомъ, верхомъ, или въ экипажѣ, легкими гимнастическими упражненіями и проч., сохраненіемъ больныхъ отъ перемѣнъ погоды и въ особенности отъ сквознаго вѣтра, и употребленіемъ соотвѣтствующей болѣзненному ихъ состоянію молочной, растительной или другой легкой діэты.

Наблюденія доказываютъ намъ, что долгое пребываніе на дачѣ необходимо для исцѣленія, или, по крайней мѣрѣ, для облегченія многихъ хроническихъ болѣзней. Къ сожалѣнію, оно возможно болѣе въ умѣренныхъ и теплыхъ климатахъ, гдѣ времена года разительно раздѣляются одно отъ другаго, и гдѣ прозябеніе и теплота атмосферы начинается рано весною и продолжается до поздней осени; тамъ можно переселиться на дачу почти въ началѣ весны, и остаться до глубокой осени; но въ нашемъ сѣверномъ климатѣ, гдѣ эти условія не существуютъ, мы не можемъ подражать жителямъ теп-

лыхъ странъ, а должны переселяться на дачу почти въ концѣ весны и возвращаться уже въ началѣ осени, чтобы не подвергать себя вредному дѣйствію холода, который у насъ начинается рано осенью, и продолжается долго послѣ зимы, и убійственному дѣйствію сырости, постоянной въ нѣкоторыхъ странахъ сѣвера, и дѣйствующей на человѣка, по моему мнѣнію, несравненно хуже холода; каждому изъ нашихъ столичныхъ жителей извѣстно, что зимою, при хорошемъ морозѣ, когда воздухъ содержитъ мало влажности, мы чувствуемъ себя несравненно бодрѣе и здоровѣе, нежели при перемѣнчивомъ, пасмурномъ, дождливомъ, а не рѣдко и при ясномъ и, по видимому, хорошемъ времени осени и весны, хотя тогда температура атмосферы стоитъ гораздо выше. Съ другой стороны, мы видимъ, что жители нашей Сибири, гдѣ сильные морозы продолжаются долго, пользуются несравненно лучшимъ здоровьемъ и крѣпкимъ тѣлосложеніемъ, нежели

жителя низменныхъ и влажныхъ мѣстъ Россіи.

Сравнивая благотворное вліяніе дачи на наше здоровье съ вреднымъ дѣйствіемъ холодныхъ временъ года нашего климата, рано начинающихся и долго продолжающихся, можно сказать съ большимъ убѣжденіемъ, что теплый и умѣренный климатъ болѣе благопріятенъ для здоровья человѣка, и отлично содѣйствуетъ скорѣйшему выздоровленію больныхъ, что́ утверждается безчисленными наблюденіями и опытами. По этому въ трудныхъ и упорныхъ хроническихъ болѣзняхъ не худо иногда прибѣгнуть и къ этому средству, тѣмъ болѣе, что мы видимъ даже на нашемъ сѣверѣ частые примѣры излѣченія нѣкоторыхъ болѣзней отъ одного только переселенія больныхъ изъ одного города въ другой, выгоднѣе расположенный, хотя бы и въ томъ же самомъ климатѣ.

Описавши благотворное вліяніе чистаго воздуха на здоровье и болѣзни человѣка, мы должны обратить вниманіе

читателя на слѣдующій предметъ. Люди, преданные продолжительнымъ и глубокимъ размышленіямъ, съ постояннымъ напряженіемъ умственныхъ способностей, при сидячей жизни, должны стараться содержать въ своихъ комнатахъ всегда чистый воздухъ и умѣренную температуру, не только при своихъ ученыхъ занятіяхъ, но даже во время развлеченія и укрѣпленія силъ гимнастическими упражненіями. Равнымъ образомъ должно избѣгать спертаго, удушливаго и нечистаго воздуха въ многолюдныхъ, тѣсныхъ, непровѣтриваемыхъ и неопрятныхъ жилищахъ; потому что отъ самаго дыханія и другихъ разныхъ комнатныхъ испареній, съ одной стороны увеличивается количество углерода, а съ другой примѣшиваются къ воздуху частицы, которыя, входя, при вдыханіи, въ легкія и содѣйствуя дурному окисленію крови, причиняютъ большой вредъ нашему здоровью. Притомъ надобно стараться держать въ комнатахъ, особенно зимою, умѣренную

температуру, непревышающую 15°. Реомюрова термометра. Высшая температура, особенно комнатная, не только разслабляетъ мускулы и покровы нашего тѣла успленною испариною, но дѣлаетъ ихъ сверхъ того дряблыми, вялыми и располагаетъ ихъ къ наружнымъ вреднымъ вліяніямъ; для сего надобно часто очищать и освѣжать воздухъ топленіемъ печей и каминовъ и открываніемъ форточекъ, фрамугъ и даже окошекъ. Кромѣ сего, гимнастическое упражненіе тѣла, для развлеченія и для поддержанія тѣлесныхъ силъ, непремѣнно должно совершаться на открытомъ воздухѣ, а если время года не позволяетъ, то въ закрытыхъ мѣстахъ, на совершенномъ чистомъ и свѣжемъ воздухѣ. Однимъ словомъ, мы должны избѣгать дурнаго воздуха и стараться очищать его провѣтриваніемъ, но не разными куреніями, какъ обыкновенно дѣлаютъ многіе, потому что эти куренія передаютъ воздуху только хорошій запахъ увеличивая въ сущности его вредное дѣй-

ствіе, и никогда не въ состояніи очистить и возобновить его какъ слѣдуетъ.

Здѣсь неизлишно будетъ упомянуть, что нѣкоторые медики-писатели не совѣтуютъ лѣтней дачи тѣмъ больнымъ, которые страдаютъ отъ умственныхъ занятій, или отъ другихъ причинъ, меланхолическими припадками, или сильною и возвышенною мечтательностью, когда чувствительность ихъ нервной системы, чрезмѣрно увеличиваясь отъ какой либо страсти, напр. отъ любви и проч., возбуждаетъ безпокойство и душевное волненіе при неудачѣ въ своихъ желаніяхъ и стремленіяхъ. Въ этомъ случаѣ, по мнѣнію нѣкоторыхъ, загородное лѣтнее пребываніе даетъ болѣе повода подобнымъ больнымъ удаляться въ глубину лѣсовъ и избѣгать обитаемыхъ мѣстъ, чтобы свободнѣе предаваться, безъ посторонней помѣхи, своимъ мрачнымъ мыслямъ. Отъ сего страданія ихъ увеличиваются и болѣзнь ожесточается и нерѣдко доводитъ до посягательства на собственную жизнь.

Но по моему мнѣнію къ подобнымъ поступкамъ располагаетъ не загородное ихъ пребываніе, но недостатокъ благоразумнаго и бдительнаго надзора. Чистый загородный воздухъ, вмѣстѣ съ прелестными и очаровательными видами органической природы, при благоразумномъ надзорѣ и другихъ гигіеническихъ приличныхъ средствахъ, много содѣйствуютъ облегченію, даже исцѣленію, какъ этихъ, такъ и другихъ болѣзней. Это доказывается не одними наблюденіями, но и учрежденіями, во многихъ образованныхъ государствахъ, на чистомъ воздухѣ и въ прекрасныхъ мѣстоположеніяхъ загородныхъ домовъ и больницъ, въ которыхъ помѣщаются больные съ душевными болѣзнями.

Г.

ПИЩА И ПИТЬЕ.

Всѣ питательныя вещества принадлежатъ почти къ растительному и животно-

му царству; но болѣе питательныя изъ нихъ вторыя, изобилующія азотомъ, т. е., содержащія наиболѣе бѣлковаго, сырнаго, волокнистаго и студенистаго веществъ.

Превращеніе принятой внутрь пищи и питья въ кашицеобразную массу (Chymificatio) а потомъ въ питательный сокъ (Chylificatio), называется пищеварительнымъ процессомъ, или просто пищевареніемъ (Digestio), и совершается совокупнымъ дѣйствіемъ преимущественно желудка, потомъ поджелудочной железы, печени и кишечнаго канала; но главнѣйшій о́рганъ пищеваренія есть желудокъ. Цѣль отправленія этихъ внутренностей состоитъ въ сообщеніи принятымъ внутрь питательнымъ веществамъ качествъ болѣе свойственныхъ натурѣ животной экономіи (assimilatio), способности переходить млечными сосудами и грудным протокомъ въ массу вѣнозной крови, которая чрезъ правый желудочекъ сердца и легочныя артеріи переходитъ въ лег-

кія, и тамъ окисляясь, дѣлается совершенно способною для питанія и уподобленія нашего тѣла. Тогда эта кровь уже въ видѣ артеріяльной переходитъ легочными венами въ лѣвый желудочекъ сердца и разносится оттуда артеріями по всему организму. Изъ этого видно, что процессъ пищеваренія есть одно изъ важнѣйшихъ отправленій нашего организма, начинающееся, подобно дыханію, при самомъ рожденіи младенца на свѣтъ, для питанія тѣла и поддержанія и укрѣпленія жизненныхъ и тѣлесныхъ его силъ. Несмотря на свою важность, это отправленіе часто, отъ разныхъ причинъ, подвергается многимъ измѣненіямъ, дѣйствующимъ на вышесказанные о́рганы или прямо, или чрезъ сочувствіе другихъ пораженныхъ болѣзнію системъ и о́рановъ, тѣсно съ ними связанныхъ.

Мы уже сказали, что люди, постоянно ведущіе сидячую и лѣнивую жизнь, особенно при наклоненномъ положеніи туловища, всегда страдаютъ приливами крови

къ брюшнымъ внутренностямъ, отъ чего болѣе или менѣе чувствительность и раздражительность этихъ органовъ увеличивается. При малѣйшей погрѣшности въ діэтѣ, т. е. малѣйшемъ излишествѣ не только трудноваримой, но даже легковаримой пищи, появляется множество болѣзненныхъ припадковъ. Если эти люди преданы сверхъ того продолжительнымъ глубокимъ размышленіямъ съ напряженіемъ умственныхъ способностей, сильно раздражающимъ и ослабляющимъ всю мозговую нервную систему, то отправленіе пищеварительныхъ органовъ разстроивается, аппетитъ уменьшается и часто исчезаетъ, тѣмъ болѣе, что эти органы находятся подъ непосредственнымъ вліяніемъ этой системы. Впрочемъ надобно замѣтить, что въ обоихъ этихъ случаяхъ аппетитъ часто остается очень хорошимъ и подобные люди не отказываются отъ сытнаго стола. Но зато послѣ него отъ труднаго пищеваренія появляются у нихъ много непріятныхъ болѣзненныхъ

припадковъ. Въ подобныхъ обстоятельствахъ осторожные и благоразумные люди, замѣчая постоянство такихъ припадковъ послѣ занятія, угадываютъ, по опыту, причину своихъ страданій и стараются избѣгать подобныхъ діэтетическихъ погрѣшностей. Многіе, къ несчастію не такъ проницательные, усиливаются укрѣпить свой желудокъ разными приторными ароматическими и спиртными раздражающими средствами, заботятся о большой изысканности своего стола, по видимому для бо́льшаго наслажденія, но въ сущности для увеличиванія своихъ страданій.

Отправленіе пищеварительныхъ органовъ, по важности своей въ животной экономіи, должно всегда сохранять въ исправномъ состояніи и не разстроивать излишествомъ пищи и питья, особенно трудно варимыхъ и худаго качества.

Многіе физіологи занимались опредѣленіемъ количества пищи и питья, которое здоровый человѣкъ долженъ употреблять въ продолженіе 24 часовъ.

Cheyne требуетъ, чтобы здоровый человѣкъ, средняго роста, при умѣренномъ упражненіи тѣла, употреблялъ 8 унцій мяса, 12 хлѣба, и 16 напитка, броженіе производящаго.

Stark доказалъ, что самое большое количество хлѣба, которое безъ труда могъ переварить желудокъ за одинъ разъ, было 20 унцій, а въ продолженіе 24 часовъ 46 унцій. Но тогда онъ кромѣ хлѣба не употреблялъ ничего другаго.

Венеціянецъ Корнаро довольствовался 12 унціями плотной пищи съ 18 унціями виноградnаго вина.

Sincler предлагаетъ 16 унцій плотной пищи и 36 жидкости въ день, для человѣка, ведущаго сидячую жизнь; для другихъ же колличество пищи можетъ быть увеличиваемо до 104 унцій въ день, четверть которой должна быть плотною.

Haller увеличиваетъ количество пищи отъ 5 до 6 фунтовъ.—Многіе другіе различнымъ образомъ опредѣляютъ количество суточной пищи, и проч.

Изъ разности въ мнѣніяхъ вышеупомянутыхъ и многихъ другихъ писателей видно, что количество пищи, которое долженъ употребить здоровый человѣкъ въ продолженіе 24 часовъ, опредѣлить трудно. Въ самомъ дѣлѣ оно должно находиться въ пропорціональномъ отношеніи съ употребомъ организма, совершаемымъ ежечасно, и ежеминутно, различнымъ у разныхъ людей по многимъ условіямъ. По этой причинѣ количество пищи совершенно зависитъ отъ состоянія организма. Трудно опредѣлить правила умѣренности. Человѣческая природа въ сущности довольствуется малою пищею, но привычка и прихоть часто заставляютъ ее переступать границы умѣренности. Нерѣдко въ образованныхъ классахъ мы видимъ такихъ обжоръ, которыхъ трудно найти въ рабочемъ. Это зависитъ отъ того, что спаритская кухня придаетъ пищѣ болѣе вкуса, и невольно увлекаетъ насъ за границы умѣренности. Это отступленіе, ежедневно повторяясь и увеличиваясь, причи-

няетъ особенное раздраженіе желудочныхъ нервовъ, которое, постепенно усиливаясь, порождаетъ привычку, даже ложную потребность большаго количества и частаго употребленія пищи, какъ пьяница привыкаетъ къ большему количеству вина, и даже убѣжденъ въ необходимости пьянства для себя. Такая неумѣренность, несоотвѣтствующая органическимъ силамъ, разстроиваетъ наконецъ весь организмъ, и рано или поздно влечетъ за собою дурныя послѣдствія. Слѣдовательно, въ строгомъ смыслѣ, количество пищи должно быть опредѣляемо самою натурою, т. е. чувствомъ насыщенія голода; какъ только человѣкъ чувствуетъ себя умѣренно сытымъ, онъ долженъ тотчасъ остановиться, чтобы не обременить своего желудка и этимъ не разстроить цѣлаго организма. Отъ чрезмѣрнаго и лишняго пресыщенія появляется тяжесть въ верхней части живота, тошнота и отвращеніе отъ пищи, дыханіе затрудняется отъ напряженія и приподнятія грудо-

брюшной преграды наполненнымъ желудкомъ, и давленія ея на легкія; потомъ показываются: отрыжка, изжога, боль по всему животу, приливъ крови къ сердцу и мозгу, и наконецъ многія другія очень важныя страданія.

Съ другой стороны многіе изъ тѣхъ, къ которымъ относится это сочиненіе, нерѣдко впадаютъ въ другую погрѣшность, важную не менѣе прежней. Они подвергаютъ себя чрезмѣрному воздержанію отъ пищи и питья. Кушаютъ весьма мало, не пьютъ ничего, кромѣ воды, и этимъ очевидно сильно себя изнуряютъ; потому что весьма слабая діэта, особенно жидкая и непитательная, не соотвѣтствуетъ дѣятельности жизненныхъ силъ пищеварительныхъ органовъ, и нетолько не питаетъ, но еще напротивъ поддерживаетъ и увеличиваетъ ихъ слабость. Здравый физіологическій законъ приказываетъ намъ стараться всегда поддерживать и умѣренно возбуждать пищеварительныя силы желудка надлежащимъ

количествомъ пищи, а иногда и возбуждающимъ питьемъ. Въ пользѣ и необходимости этого правила не трудно убѣдиться каждому опытами надъ самимъ собою; причемъ легко узнать и степень пищеварительныхъ своихъ силъ.

Многіе сибариты или обжоры, увлекаемые своею страстью, въ теченіе сутокъ кушаютъ до пяти, даже до десяти и болѣе разъ; между тѣмъ желудокъ подобныхъ людей никогда не въ состояніи хорошо переваривать. Отъ такого излишества непремѣнно слѣдуетъ ожидать весьма худыхъ послѣдствій, потому что частое обремененіе и сильное наполненіе желудка пищею болѣе всего располагаетъ къ страшнымъ болѣзнямъ, изъ коихъ самая важная есть чрезмѣрная тучность, отягощающая все тѣло, и притупляющая умственныя и душевныя способности. По моему мнѣнію, неблагоразумно поступаютъ и тѣ, которые привыкаютъ кушать только одинъ разъ въ сутки; аппетитъ у нихъ къ обѣду сильно увеличивается, они

всегда обременяютъ свой желудокъ большимъ количествомъ пищи, которую часто не въ состояніи скоро и легко переварпвать. Такое обремененіе желудка нерѣдко причиняетъ всѣ припадки труднаго пищеваренія. Не худо при появленіи аппетита немного позавтракать, за 4 и 5 часовъ до обѣда, съ цѣлью притупить голодъ, а не насытить желудокъ. Послѣ легкаго завтрака аппетитъ дѣлается умѣреннымъ, и не увлечетъ насъ до большаго наполненія желудка излишнею пищею во время обѣда.

Кромѣ количества пищи надобно обращать вниманіе и на качество ея. Эти два обстоятельства въ гигіеническомъ отношеніи одинаково важны. Подъ именемъ пищи хорошаго качества мы разумѣемъ нѣжное, легкое, удобоваримое и вовсе не обременяющее и не разстроиваюшее желудка питательное вещество, способствующее питанію и укрѣпленію тѣла. Наука о сохраненіи здоровья излагаетъ въ подробности всѣ питательныя веще-

ства, и мы ограничиваемся здѣсь обращеніемъ вниманія читателей на одно важное обстоятельство при употребленіи пищи даже хорошихъ качествъ и въ надлежащемъ количествѣ, именно на особенное отвращеніе желудка отъ извѣстныхъ веществъ, напр.: часто случается, что человѣкъ, употребивъ весьма умѣренное количество извѣстной пищи, тотчасъ чувствуетъ худо, хотя до того онъ былъ совершенно здоровъ, и всѣ другіе, вмѣстѣ съ нимъ употреблявшіе то же самое, не чувствуютъ никакихъ особенныхъ болѣзненныхъ припадковъ. Это случается съ нимъ неоднократно и всегда при употребленіи одной и той же пищи. Подобное дѣйствіе этой пищи въ физіологическомъ отношеніи зависитъ отъ особеннаго свойства желудка, обнаруживающагося отвращеніемъ къ извѣстнымъ питательнымъ веществамъ, и называемаго идіосинкразіею. Поэтому иногда трудно опредѣлить, можетъ-ли пища, одаренная по всѣмъ отношеніямъ хорошими качествами, быть безвредна и полезна для

каждаго человѣка. Всегда надобно руководствоваться собственнымъ опытомъ каждаго, и если извѣстная пища окажетъ вредныя дѣйствія, то ея непремѣнно надобно избѣгать. Въ этомъ я убѣдился собственнымъ опытомъ.

Ежедневные опыты доказываютъ, что строгое воздержаніе отъ пищи, или весьма скудное употребленіе оной, имѣетъ свою полезную и вредную сторону. Оно весьма полезно во время болѣзней, и на этомъ основаны строгія правила гомеопатическаго и ожидательнаго способа леченія (methodus expectativa).—Но если обратимъ безпристрастное вниманіе на это воздержаніе, то увидимъ, что оно дѣйствительно отлично помогаетъ излеченію острыхъ болѣзней, гдѣ всякое несовмѣстное питаніе можетъ причинить изобиліе и приливъ крови къ страждущимъ частямъ и органамъ, сильное ихъ раздраженіе и усиленіе болѣзненнаго процесса. Кромѣ сего оно полезно тамъ, гдѣ мы желаемъ увеличить дѣятельность вса-

сывающихъ сосудовъ при общемъ полнокровіи или раздраженіи кровеносной системы; поэтому много способствуетъ излеченію болѣзней, состоящихъ въ накопленіи и изліяніи серозной жидкости или крови въ разныхъ полостяхъ и частяхъ тѣла, также излеченію болѣзненныхъ наростовъ, большихъ и трудныхъ отвердѣній и опухолей; наконецъ въ чрезмѣрномъ увеличиваніи тучности тѣла—оно есть единственное средство, если только больные имѣютъ довольно твердости духа его выдержать. Надобно замѣтить, что при всѣхъ этихъ болѣзняхъ должно тщательно изслѣдовать большія поверхностныя артеріи стетоскопомъ, чтобы узнать, не существуетъ-ли въ сопряженіи съ упомянутыми болѣзнями хлоротическаго состоянія крови (*); въ противномъ случаѣ, строгое воздержаніе отъ пищи приноситъ болѣе вреда чѣмъ пользы.

(*) При прислушиваніи посредствомъ стетоскопа поверхностныхъ артерій тѣла, особенно шейныхъ и бедренныхъ, нерѣдко и самаго сердца, иногда слышенъ особенный шумъ, какъ бы раздувательнаго мѣха,

Опасность при воздержаніи зависитъ отъ долговременнаго продолженія его, отъ несообразности относительно къ возрасту, и отъ свойства самаго организма; въ продолжительныхъ болѣзняхъ, гдѣ подъ-конецъ замѣчается не только большое истощеніе органическихъ силъ, но даже изнуреніе тѣлеснаго состава, строгое воздержаніе наноситъ гибель.

Въ болѣзняхъ дѣтскаго и старческаго возраста воздержаніе отъ питательной пищи не должно быть продолжительнымъ, равнымъ образомъ бываютъ такіе организмы, которые по наружному виду и тѣлосложенію кажутся крѣпкими и полнокровными, но въ сущности очень слабы. Въ болѣзняхъ подобныхъ людей надобно быть весьма осторожными насчетъ строгаго воздержанія, чтобы не изнурить

называемый Французами техническими словами—bruit de diable или bruit de souffle. Этотъ шумъ составляетъ единственный отличительный признакъ хлоротической болѣзни, или дѣвичьей немочи (Chlorosis, anhaemia, hydrhaemia).

ихъ совершенно. Во всѣхъ этихъ случаяхъ надобно стараться подкрѣпить и поддержать организмъ нѣжною, удобоваримою, легкою, мало по малу и часто даваемою пищею, соотвѣтственно силамъ пищеварительныхъ органовъ и общему состоянію. То же слѣдуетъ соблюдать во всѣхъ изнурительныхъ болѣзняхъ, въ сильныхъ нагноеніяхъ, въ значительныхъ потеряхъ органическихъ соковъ, и въ прочихъ болѣзняхъ, сопровождаемыхъ упадкомъ органическихъ и жизненныхъ силъ животной экономіи, также въ періодѣ выздоровленія отъ всякой болѣзни. Здѣсь надобно иногда обращать вниманіе на обманчивое состояніе пищеварительныхъ органовъ, напр.: часто аппетитъ бываетъ сильный, а крѣпость органическаго состава этихъ внутренностей разслаблена и они не могутъ переварить самаго малаго количества легкой пищи, отъ принятія которой тотчасъ появляются разныя припадки разстройства пищеваренія. Въ такомъ случаѣ надобно сначала старать-

ся привести ихъ въ правильное состояніе.

Изъ всего вышесказаннаго слѣдуетъ, что весьма худо съ одной стороны обременять желудокъ излишнимъ количествомъ пищи, а съ другой изнурять силы ея недостаткомъ или весьма скуднымъ ея количествомъ. Во всякомъ случаѣ надобно стараться придерживаться умѣренности, которая спасаетъ насъ во многихъ отношеніяхъ отъ множества ошибокъ и болѣзней.

При умѣренности пищевареніе, питаніе и уподобленіе тѣла совершаются отлично: голова свѣжа, мысли чисты, сужденіе правильно, проворство и живость тѣла хороши. Но такъ какъ во многихъ случаяхъ весьма трудно опредѣлить степень умѣренности въ пищѣ, то для руководства нужно обращать вниманіе на слѣдующія правила, изложенныя въ прекрасномъ сочиненіи Reveille Parise (стран. 347), которыя мы приведемъ здѣсь для нашихъ читателей въ сокращеніи:

1. Узнавать съ точностію силы, дѣйствіе, отвращеніе и пристрастіе, однимъ словомъ всѣ капризы своего желудка. Ежедневное и благоразумное наблюденіе надъ этимъ можетъ прояснить все. Самое превосходное правило, результатъ всѣхъ гигіеническихъ предписаній, состоитъ въ томъ, чтобы кушать то, что переваривается хорошо, и избѣгать того, что худо; это освобождаетъ насъ отъ множества подробностей, которыми наполнены гигіеническія книги.

2. Успокоивать, или лучше сказать преодолѣвать голодъ, а никогда не раздражать его. Это простое и краткое правило сберегаетъ человѣчество отъ многихъ опасныхъ болѣзней.

3. Количество пищи должно соотвѣтствовать пищеварительнымъ силамъ. Органическая сила болѣе дѣятельна, когда она занята малымъ количествомъ пищи; т. е. она дѣйствуетъ въ превратномъ отношеніи къ массѣ пищи: чего не можетъ переварить желудокъ, то есть истинный ядъ.

4. Кушать мало по малу. Это превосходное философское правило; потому гастрономическое блаженство обходится намъ дорого.

5. Надобно быть осторожнымъ, чтобы не смѣшать аппетита нашего желудка съ аппетитомъ сибаритовъ, очень часто ложнымъ. То, что пріятно для вкуса, и льститъ чувству, иногда очень опасно для желудка. Хорошая кухня имѣетъ ту опасность, что она заставляетъ насъ кушать много.

6. Избѣгать всякаго сильнаго и непріятнаго (докучливаго) развлеченія во время обѣда, удаляться отъ всякой тягостной идеи. Пища, употребленная съ веселостью, навѣрно производитъ хорошую, легкую и питательную кровь.

7. Употреблять пищу столько разъ, сколько требуетъ надобность и привычка. Чтобы пища была вообще хорошо переварена, надобно, чтобы желудокъ совершенно переварилъ предшествовавшій обѣдъ. Между тѣмъ замѣчено, что сла-

бый и нѣжный желудокъ имѣетъ надобность къ принятію малаго количества пищи, но почаще.

8. Сообразуясь съ тѣмъ, что желудокъ переноситъ легко, надобно избирать пищу освѣжающую, согрѣвающую, легкую и питательную. Пища, которая переваривается хорошо, есть самая лучшая.

9. Коль скоро голодъ удовлетворенъ, тотчасъ остановиться. Излишество переходитъ за границы. Иногда даже надобно имѣть твердость пожертвовать для здоровья своимъ желаніемъ. Здѣсь весьма кстати слѣдующая пословица Аравитянъ: «Умѣренность есть древо, коего корень—довольствоваться малымъ, а плоды—здоровье и спокойствіе.

10. Если, по какимъ либо обстоятельствамъ, мы съѣдимъ болѣе обыкновеннаго, то на слѣдующій день надобно ограничить свою пищу.

Затѣмъ авторъ говоритъ: «Я оконну эти весьма общія правила примѣчаніемъ, что многіе ученые и преданные размышле-

ніямъ поэты, артисты, и проч., иногда имѣютъ сильный аппетитъ, при слабомъ пищеваренiи. Это происходитъ отъ недостатка равновѣсія между чувствительностію и крѣпостію органическаго состава желудка. Первая, будучи усплена, возбуждаетъ чувство голода, между тѣмъ истинная пищеварительная сила зависитъ отъ послѣдней; то же самое замѣчается и у выздоравливающихъ отъ болѣзней. Желудочная крѣпость ихъ никогда не соотвѣтствуетъ безпокойному ихъ аппетиту». На послѣднее замѣчанiе сего ученаго автора, какъ врачи, такъ и выздоравливающiе больные должны обратить большое вниманiе, тѣмъ болѣе, что оно бываетъ нерѣдко причиною смерти многихъ несчастныхъ. Мнѣ неоднократно случается видѣть, что выздоравливающiе отъ тяжкой и опасной болѣзни, получая сильный аппетитъ, требуютъ пищу качествомъ и количествомъ несоотвѣтствующую пищеварительнымъ ихъ силамъ; многiе изъ нихъ безъ вѣдома врачей слѣпо по-

впнуются требованію желудка, и позволяютъ себѣ исполнять его; въ такомъ случаѣ почти всегда съ ними происходитъ быстрая и страшная перемѣна, или возобновляется прежняя болѣзнь съ опасностію жизни, или появляется новая, не лучше прежней. Кому не случалось видѣть, въ холерную эпидемію, что многіе совершенно выздоровѣвшіе отъ нея дѣлались жертвою малѣйшей погрѣшности въ діэтѣ.

Теперь слѣдуетъ сказать нѣсколько словъ о напиткахъ, находящихся въ общемъ употребленіи.

1. Вода, какъ наилучшій изъ всѣхъ напитковъ, должна быть чиста, прозрачна, прохладна, легка, пріятна, содержать извѣстное количество воздуха, безъ всякаго запаха, не должна быть солена, остра, кисла, сладка, ни содержать никакихъ постороннихъ веществъ, при кипѣніи не должна дѣлаться мутною, не давать ни-

какого осадка и растворять мыло хорошо. Не имѣющая этихъ качествъ вода для питья не годна.

Вода бываетъ дождевая, снѣжная, ключевая, рѣчная, колодезная, озерная, болотная, и т. д. Изъ этихъ водъ по общему мнѣнію ключевая есть самая лучшая; но ученые доказали, что она, протекая чрезъ разные слои земли, уноситъ съ собою много постороннихъ веществъ и теряетъ свои хорошія качества. Наблюденія доказываютъ, что самая лучшая и годная для питья вода, въ строгомъ смыслѣ, есть рѣчная и дождевая; но только тогда, когда первая изъ нихъ протекаетъ по песчанымъ слоямъ, которые очищаютъ ее отъ постороннихъ веществъ, какъ водочистительная машина, а вторая собирается не сначала паденія дождя, а по прошествіи нѣкотораго времени; потому что сначала она заключаетъ въ себѣ много постороннихъ веществъ, находящихся всегда въ нижнихъ слояхъ нашей атмосферы и на крышахъ домовъ; поэтому

лучше собрать ее въ посуду прямо на открытомъ воздухѣ. Вода, добываемая изъ чистаго льда чиста и хороша, но трудно варима по малому содержанію воздуха. Поэтому прежде употребленія необходимо мѣшать или болтать ее на открытомъ воздухѣ. Вообще текучая вода несравненно лучше, чище, и здоровѣе стоячей.

Вода есть самое лучшее питье, скорѣе другихъ уничтожающее жажду; при прохожденіи своемъ въ желудокъ она увлажаетъ поверхность слизистой оболочки рта, зѣва, пищепріемнаго горла, возбуждаетъ отдѣленіе слюны и слизи, проходя же въ желудокъ, успокоиваетъ жажду и остается тамъ недолго, и несравненно менѣе времени нежели пища, а переходитъ въ тонкія кишки. Въ тощемъ желудкѣ, смѣшиваясь съ его сокомъ, она успокоиваетъ жаръ. При прохожденіи своемъ въ кишечномъ каналѣ всасывается частію въ самомъ желудкѣ, а частію въ кишкахъ, и переходя въ кровь, увеличиваетъ ея массу.

Свѣжая и чистая вода, ни въ какомъ случаѣ, даже въ большомъ колчествѣ, не можетъ причинить никакого вреда. Она успокоиваетъ волненіе кровеносной системы, прохлаждаетъ усиленную теплоту ея и всего нашего тѣла, растворяетъ застой крови въ брюшныхъ внутренностяхъ, разжижаетъ сгущеніе крови отъ увеличенія количества кровяныхъ шариковъ, и умножая серозную часть ея, предупреждаетъ приливы и накопленія ея, и воспаленіе внутренностей. Кромѣ сего, будучи употребляема какъ внутрь такъ и снаружи, вода дѣйствуетъ на нервную систему, какъ крѣпительное и успокоивающее средство. Леченіе болѣзней водою (hydrotherapia) успѣшными наблюденіями и опытами доказываетъ дѣйствительность вышесказаннаго. Кромѣ сего вода способствуетъ всѣмъ отдѣленіямъ, съ которыми и сама извергается изъ тѣла разными путями. Употребляемая въ умѣренномъ колчествѣ во время кушанья, или тотчасъ послѣ него, она помогаетъ

пищеваренію, разжижая пищевую смѣсь, способствуетъ прохожденію ея чрезъ исходъ желудка въ кишки и превращенію ея въ питательный сокъ, съ которымъ всасывается лимфатическими сосудами для перехода въ потокъ крови.

Совершенный недостатокъ воды, или весьма малое и неудовлетворительное количество ея, увеличиваетъ жажду, причиняетъ сильное раздраженіе, даже воспаленіе слизистой оболочки полости зѣва, пищепріемнаго канала, желудка и верхней части тонкихъ кишокъ, глаза краснѣютъ, кожа сохнетъ, біеніе сердца увеличивается, дыханіе ускоряется, отдѣленія тѣла останавливаются, появляется по всему тѣлу жаръ, кровообращеніе дѣлается быстрѣе, и наконецъ кровь отъ потери водяныхъ своихъ частей сгущается, и проч.

2. Спиртные напитки, водка, ромъ, коньякъ, ликеры, разныя настойки и наливки, по здравому разсужденію, должны быть вовсе отдаляемы отъ тѣхъ, кои преданы глубокимъ и про-

должительнымъ размышленіямъ съ напряженіемъ умственныхъ способностей при сидячей жизни, особенно отъ полнокровныхъ и страждущихъ застоями крови въ брюшныхъ внутренностяхъ, и приливами ея къ важнымъ органамъ, потому что эти напитки, употребляемые съ цѣлію насильственнымъ образомъ возбудить аппетитъ, даютъ болѣе повода къ излишеству пищи, которую желудокъ не въ состояніи переварить, если пищеварительныя его силы разслаблены, и тогда навѣрно могутъ появляться разные болѣзненные припадки. Должно успокоить голодъ умѣреннымъ количествомъ легковаримой пищи, и не должно еще болѣе возбуждать его посторонними раздражающими веществами.

Цѣль и границы нашей книги не позволяютъ распространиться о физіологическомъ дѣйствіи этихъ напитковъ на нашъ организмъ, и о множествѣ пагубныхъ патологическихъ явленій, зависящихъ отъ излишняго ихъ употребленія.

3. Виноградныя вина, хотя въ сущности по возбудительности своей имѣютъ одинакое свойство съ спиртными напитками, но въ меньшей степени, и притомъ одарены большою крѣпительною силою. Употребленіе ихъ можно допускать гораздо чаще, чѣмъ первыхъ, но не съ цѣлію возбудить аппетитъ и этимъ дать поводъ къ обремененію желудка пищею, а съ цѣлію нѣкоторымъ образомъ способствовать легкому и скорому пищеваренію. Для этого надобно употреблять ихъ не въ началѣ, а въ концѣ обѣда, и притомъ въ маломъ количествѣ. Одна, много двѣ рюмки хорошаго и легкаго виноградnаго вина, иногда смѣшаннаго съ достаточнымъ количествомъ воды, много способствуютъ пищеваренію, особенно у людей флегматическаго тѣлосложенія и съ торпидностію пищеварительныхъ органовъ. Въ этомъ отношеніи нехудо вспомнить простонародную нашу пословицу: «Береженаго и Богъ бережетъ». Вино, годное для питья, должно быть употребляемо

не раньше года отъ начала своего приготовленія, потому что свѣжее вино мутно и не успѣло еще очиститься отъ дрожжей. Свѣжее вино имѣетъ притомъ много угольной кислоты, и разстроиваетъ пищеваренїе, производя кислыя отрыжки, боль въ животѣ, и проч. Но старое вино несравненно лучшаго вкуса, удобоваримо, имѣетъ хорошій букетъ, поправляетъ желудокъ и укрѣпляетъ силы организма.

3. Чай съ незапамятныхъ временъ введенъ въ большое употребленіе между многими восточными, азіятскими народами, но въ Европѣ сталъ извѣстенъ около половины 17 столѣтія. Теперь онъ вошелъ въ общее употребленіе почти во всѣхъ странахъ Свѣта. У насъ, въ Россіи, онъ сдѣлался общенароднымъ и необходимымъ напиткомъ.

Въ физіологическомъ отношеніи дѣйствіе чая обнаруживается слѣдующими явленіями. Чай жидкій и теплый, и въ умѣренномъ колличествѣ, согрѣваетъ тѣло,

усиливаетъ кровообращеніе и жизненную дѣятельность нервной системы животной и органической жизни; возвышаетъ и ускоряетъ пульсъ, производитъ веселое расположеніе духа, и увеличиваетъ испареніе кожи. Эти явленія продолжаются иногда нѣсколько часовъ, и болѣе явственны у непривыкшихъ къ употребленію сего напитка. Говорятъ, что чай, употребляемый послѣ пищи, споспѣшествуетъ пищеваренію.

Въ патологическомъ отношеніи чаи возбуждаетъ слѣдующія явленія: Многіе нѣжные и нервные субъекты, вовсе непривыкшіе къ употребленію чая, отъ умѣреннаго его количества, и нѣкоторые изъ привыкшихъ, отъ большаго его количества, чувствуютъ по прошествіи болѣе или менѣе времени, особенно отъ зеленаго чая, зѣвоту, необыкновенное раздраженіе всего тѣла, легкія колючія боли въ верхней части живота, трепетаніе сердца, легкое трясеніе конечностей, особенно чувство сжатія въ вискахъ и

большую склонность къ грусти. Послѣ этихъ припадковъ остается особенная усталость или слабость всего тѣла. Эти явленія у привыкшихъ къ чаю, особенно у крѣпкихъ, скоро проходятъ. Но люди нѣжнаго и нервнаго тѣлосложенія нерѣдко чувствуютъ упомянутые припадки не только отъ зеленаго чая, но и отъ прочихъ видовъ его. Вообще можно сказать, что чай, какого бы вида онъ ни былъ, будучи употребляемъ часто, и притомъ въ большомъ количествѣ и крѣпкомъ настоѣ, раздражаетъ головной мозгъ и всю нервную систему, причиняетъ трясеніе конечностей, слабость всего тѣла, тоску, круженіе головы и безсонницу. Кому не случалось видѣть надъ самимъ собою или надъ другими, что употребленіе крѣпкаго чая не задолго предъ тѣмъ, какъ надобно ложиться спать, причиняетъ безсонницу, безпокойство и некрѣпкій сонъ, съ разными непріятными сновидѣніями, съ тягостію головы, и невеселымъ расположеніемъ духа на слѣдую-

щій день? а кромѣ сего, злоупотребленіе чая разслабляетъ желудокъ и разстроиваетъ питаніе тѣла; отъ чего, по словамъ путешественниковъ, большіе любители чая въ Китаѣ всегда бываютъ тощіе, изнурены и слабы, съ весьма притупленною чувствительностію тѣла. Кромѣ того злоупотребленіе этого напитка раздражаетъ и возбуждаетъ кровеносную систему, и увеличиваетъ испареніе общихъ покрововъ. Вотъ причина, почему въ нашемъ климатѣ чаще, нежели въ другихъ мѣстахъ, мы встрѣчаемъ больныхъ съ расширеніемъ артерій и органическимъ поврежденіемъ сердца, особенно тучныхъ и полнокровныхъ. Слѣдовательно, если этотъ напитокъ, такъ сильно распространенный у насъ въ Россіи, причиняетъ столько важныхъ болѣзненныхъ припадковъ въ здоровомъ человѣкѣ, то еще болѣе долженъ онъ вредить тѣмъ, которые отъ продолжительныхъ умственныхъ занятій, сидячей и недѣятельной жизни, уже и такъ подвержены раз-

стройству нервной и кровеносной системы.

Одна или двѣ маленькія чашки некрѣпкаго, хорошо настоеннаго чая, могутъ быть употребляемы утромъ и вечеромъ съ большимъ удовольствіемъ, особенно привыкшими къ нему съ малолѣтства. Онъ возбуждаетъ веселое расположеніе духа и согрѣваетъ желудокъ; но надобно признаться откровенно, что мы весьма легко можемъ обходиться безъ этого безполезнаго напитка, потому что онъ не составляетъ необходимой потребности нашей жизни, но относится болѣе къ роскоши и другимъ людскимъ прихотямъ, и злоупотребленіямъ, какъ нюхательный и курительный табакъ.

4. Кофе, хорошо испареный, аккуратно столченный въ порошокъ и искусно сваренный, составляетъ весьма пріятный напитокъ. Онъ по дѣйствіямъ своимъ на животную экономію нѣсколько сходенъ съ чаемъ, и введенъ въ общее употребленіе почти во всѣхъ странахъ свѣта, какъ необ-

ходимая жизненная потребность. Милліоны людей всѣхъ классовъ народонаселенія, даже рабочаго, заслуживаютъ порицанія въ излишествѣ его употребленія. Прачки, кухарки, горничныя, лакеи, повара, и проч., часто проматываютъ свое жалованье на кофе, и предаются излишеству въ немъ, какъ пьяницы въ водкѣ.

Разсматривая кофе въ физіологическомъ отношеніи, мы видимъ, что онъ вообще дѣйствуетъ какъ возбудительное средство нервной системы, увеличиваетъ дѣйствіе кровеносной системы и животную теплоту, возбуждаетъ пріятное ощущеніе и особенную теплоту во всемъ организмѣ. Пульсъ дѣлается скорымъ и частымъ, появляется легкая испарина, и прочія отдѣленія совершаются хорошо. Онъ способствуетъ пищеваренію и успокоенію голода, почему замѣняетъ нѣкоторымъ образомъ самый обѣдъ. Способствуетъ еще проворству и живости всего тѣла, и возбужденію умственныхъ способностей. Эти свойства кофе болѣе или менѣе из-

мѣняются отъ разныхъ обстоятельствъ, напр.: отъ температуры свареннаго кофе, отъ теплаго или холоднаго времени года, отъ климата, тѣлосложенія, привычки и отъ нѣкоторыхъ другихъ обстоятельствъ. Кофе полезенъ послѣ каждаго обѣда, особенно послѣ сытнаго и роскошнаго стола, потому что онъ возбуждаетъ дѣйствіе пищеварительныхъ органовъ, и способствуетъ образованію хорошаго питательнаго сока и къ успокоенію возбужденія нервной системы спиртными парами.

Разсматривая же кофе въ патологическомъ отношеніи, мы замѣчаемъ, что не только у полнокровныхъ, нервныхъ и раздражительныхъ субъектовъ, но даже при всякомъ тѣлосложеніи долгое и чрезмѣрное употребленіе его причиняетъ сильное раздраженіе и возбужденіе всей нервной, кровеносной и мышечной системы; отъ чего нерѣдко являются: слабость всего тѣла, упорная нервная боль желудка и головы, круженіе послѣдней, потем-

нѣніе въ глазахъ, трясеніе конечностей, шатаніе при ходьбѣ, судороги разнаго рода, одышка, трепетаніе сердца, иногда даже обморокъ, сильная тоска и скука, раздражительное состояніе духа, вспыльчивость, даже изнуреніе всего тѣла. Изъ этого видно, что главное дѣйствіе кофе состоитъ въ увеличиваніи раздраженія нервной и кровеносной системы, и слабости мускуловъ. По этимъ явленіямъ слѣдовало бы исключить этотъ напитокъ изъ числа діэтетическихъ средствъ нервныхъ, раздражительныхъ и полнокровныхъ людей; но несмотря на это вредное вліяніе его на животную экономію, не только многіе изъ обыкновеннаго класса, но даже изъ весьма ученыхъ и государственныхъ извѣстныхъ людей, преданныхъ продолжительнымъ глубокимъ размышленіямъ, такъ сильно пристрастились къ кофе, что поставили его въ число необходимыхъ условій счастливой жизни. Волтеръ до глубокой старости питался почти однимъ только кофе, и извѣстенъ его от-

вѣтъ на предостереженіе въ ядовитости этого напитка.

Фридрихъ II и Наполеонъ также употребляли кофе въ изліпествѣ. Послѣдній изъ нихъ, уже больной, сказалъ однажды своему доктору Арноту: «крѣпкій кофе и въ большомъ количествѣ оживляетъ меня, причиняетъ мнѣ жженіе, особеннаго рода грызеніе и боль въ желудкѣ, впрочемъ не безъ удовольствія. Я люблю лучше страдать, нежели не чувствовать».

Обращая вниманіе на то, что употребленіе кофе разгоняетъ сонъ, и что при умственныхъ занятіяхъ возбуждаетъ правильное, живое, свѣтлое и дѣятельное состояніе умственныхъ способностей, то можно приписывать ему эти послѣднія свойства, т. е. что кофе разгоняетъ сонъ и въ то же время возбуждаетъ, оживляетъ и проясняетъ умственныя способности, какъ то: сужденіе, соображеніе, воображеніе и память. Кто занимается долговременными умственными занятіями, тотъ вѣроятно имѣлъ случай неоднократно ис-

пытать это дѣйствіе кофе, которое отъ привычки къ нему, хотя и уменьшается, но не истребляется совершенно. Кофе, какъ средство уничтожающее сонъ, употребляется противъ сонливости, особенно причиненной опіумомъ.

Врачи имѣютъ двоякое мнѣніе о дѣйствіи кофе на кровеносную систему: одни утверждаютъ, что онъ способствуетъ приливу крови къ головѣ и кровяному удару, а другіе на противъ: что онъ уничтожаетъ приливъ и застой крови въ мозгу, и что скорость пульса и трепетаніе сердца, при неумѣренномъ употребленіи его, имѣютъ нервное свойство. По моему оба эти мнѣнія условны и зависятъ отъ тѣлосложенія больнаго; допуская съ одной стороны, что первоначальное дѣйствіе кофе обнаруживается преимущественно возбужденіемъ и скоростью пульса, и увеличеніемъ испаренія кожи и прочихъ отдѣленій, какъ послѣдствіями ускореннаго кровообращенія, нельзя не принимать возбудительности дѣйствія его на кровено-

сную систему, особенно у полнокровныхъ и сильныхъ, а съ другой, принимая, что кофе дѣйствуетъ какъ противоядіе опіума, который въ умѣренныхъ и большихъ пріемахъ усиливаетъ кровообращеніе и приливы къ мозгу, нельзя не согласиться съ другимъ мнѣніемъ, особенно относительно людей слабыхъ, нѣжныхъ и нервныхъ.—Въ обоихъ, впрочемъ, случаяхъ можно къ сожалѣнію сказать, что эти мнѣнія суть только умозрительныя, а въ сущности врачебная наука не имѣетъ вѣрныхъ патологическихъ фактовъ для вѣрнаго опредѣленія дѣйствія кофе.

Несмотря на разительные примѣры долголѣтія, при большомъ злоупотребленіи кофе, благоразумный медикъ долженъ запретить неумѣренное его употребленіе, тѣмъ болѣе, что мы видимъ несравненно больше людей, пострадавшихъ, даже погибшихъ отъ злоупотребленія кофе. Каждый, кто только имѣетъ нервное, раздражительное и полнокровное тѣлосложеніе, можетъ наблюдать надъ самимъ со-

бою, что при частомъ употребленіи этого напитка, особенно въ неумѣренномъ количествѣ, рано или поздно появляются вышеупомянутые припадки, т. е. трепетаніе сердца, тоска, круженіе или тяжесть головы, раздражительное состояніе духа, даже трясеніе рукъ и примѣтная худоба тѣла. Взгляните на нашихъ кухарокъ, прачекъ, и проч., упивающихся кофеемъ, хотя онѣ часто смѣшиваютъ его съ цикоріемъ, и спросите ихъ о здоровьи, напоминая сказанные припадки, вы навѣрно увѣритесь въ дѣйствительности сказаннаго.

Малое число примѣровъ долголѣтія при продолжительномъ злоупотребленіи кофе не можетъ служить намъ противорѣчіемъ; потому что мы можемъ найти много подобныхъ примѣровъ и между закоренѣлыми пьяницами. Однакожъ между ними многіе живутъ долго, даже до глубокой старости, и очень хорошо исполняютъ свои занятія. Неужели эти примѣры могутъ служить образцами и другимъ лю-

дямъ, и давать имъ право слѣдовать образу жизни этихъ пьяницъ? Безъсомнѣнія, между милліонами жителей нашей земли найдется много такихъ, тѣлосложеніе которыхъ такъ крѣпко, что можетъ противиться зловреднымъ вліяніямъ не только кофе и спиртныхъ напитковъ, но и другихъ гораздо сильнѣйшихъ ядовъ; напр.: всякому извѣстно, что малое количество опіума отъ 2 до 5 грановъ (во многихъ странахъ свѣта), причиняетъ многимъ мгновенную смерть, между тѣмъ какъ между азіятскими жителями многіе для веселости и по привычкѣ употребляютъ ежедневно несравненно болѣе этого яда не только безъ всякихъ признаковъ отравленія, но даже съ удовольствіемъ, и нерѣдко проживаютъ долго. Въ медицинскомъ отношеніи врачъ долженъ сравнивать наблюденія и опыты надъ дѣйствіемъ извѣстныхъ веществъ между собою, и смотря по большему числу вѣрныхъ и неоспоримыхъ фактовъ, постановлять положительныя правила для упо-

требленія этихъ веществъ въ извѣстныхъ случаяхъ, отнюдь не придерживаясь малаго числа отрицательныхъ фактовъ.

Поэтому весьма трудно опредѣлить степень жизненныхъ и органическихъ силъ, и воспріимчивости каждаго организма, для котораго въ извѣстныхъ обстоятельствахъ мы рѣшаемся употребить эти средства. Слѣдовательно, частое употребленіе кофе, особенно крѣпкаго и въ большомъ количествѣ, всегда должно быть избѣгаемо, какъ вредное для здоровья.—Между тѣмъ истинная гигіена вовсе не исключаетъ этотъ напитокъ изъ общаго употребленія. Маленькая чашка хорошо приготовленнаго кофе дѣлаетъ намъ большое удовольствіе, ободряетъ нашъ духъ, особенно когда мы занимаемся умственными дѣлами, и способствуетъ пищеваренію; но отнюдь не должно пристраститься къ нему. Хотя впрочемъ люди лимфатическаго тѣлосложенія и тучные, съ торпиднымъ состояніемъ всѣхъ отправленій животной

экономіи, могутъ позволять себѣ употребленіе кофе почаще и нѣсколько болѣе обыкновеннаго количества.

Δ.

СОНЪ И БДѢНІЕ.

Сонъ, это чудное дѣйствіе природы, есть одно изъ важнѣйшихъ феноменовъ животной экономіи, во время котораго прекращаются всѣ отправленія животной жизни, и дѣйствуютъ одни только отправленія органической жизни; или другими словами: дѣйствіе и отправленія ума, наружныхъ чувствъ и произвольныхъ мышцъ на время отдыхаютъ, а дѣйствіе нервной системы органической т. е. всей репродуктивной системы, остается въ полной силѣ. Изъ этого видно, что сонъ не есть временная смерть, какъ гово-

рятъ нѣкоторые, но временное одностороннее отдохновеніе нервной системы животной жизни, т. е. ума, наружныхъ чувствъ и произвольныхъ мышцъ. Человѣкъ, находясь въ соотношеніи съ внѣшнимъ міромъ въ теченіе извѣстнаго времени сутокъ, безпрерывнымъ дѣйствіемъ наружныхъ чувствъ своихъ возбуждаетъ и напрягаетъ мозговыя отправленія и дѣятельность мышечной системы. Отъ этой борьбы животной жизни съ внѣшнимъ міромъ наступаетъ усталость, и природа его ищетъ отдохновенія для подкрѣпленія органовъ, системъ и отправленій, посредствомъ сна. Въ продолженіе его она покоится и занимается только внутреннею своею сферою. Здѣсь чувство самосохраненія, свойственное нашей организаціи, въ покоѣ отъ внѣшняго міра, возбуждаетъ дѣятельность нервной системы органической жизни, для совершеннаго и окончательнаго сваренія принятой внутрь пищи и питья, питательныя части которыхъ лучше всасы-

ваются млечными сосудами кишокъ, и переносятся въ массу крови, гдѣ получаютъ болѣе совершенныя животныя качества, и потомъ разносятся артеріями по всему тѣлу для питанія и уподобленія, а непитательныя и ненужныя для организма части извергаются изъ тѣла въ видѣ кишечныхъ испражненій, пота, мочи, и проч.; или это чувство силится преодолѣть всѣ вредныя впѣчатленія, оставшіяся съ прошлаго бдѣнія отъ дѣйствія наружныхъ вредоносныхъ возбужденій (Stimula), и укрѣпить всѣ системы, органы и отправленія животной экономіи, привести ихъ въ нормальное взаимное равновѣсіе и снова приготовить организмъ къ борьбѣ съ внѣшнимъ міромъ. Вотъ причина, почему почти всѣ критическія отдѣленія и испражненія приготовляются часто во снѣ, не только во время болѣзней, но даже и при вредныхъ вліяніяхъ наружныхъ возбужденій, вселяющихъ въ нашемъ тѣлѣ зародышъ будущей болѣзни. Обильное отдѣленіе пота,

мочи, испражненія на низъ и произвольная рвота суть чисто продукты благотворной реакціи (противодѣйствія) жизненныхъ силъ нашего организма для преодоленія и уничтоженія болѣзнотворныхъ причинъ.

Таковы благотворныя дѣйствія умѣреннаго и достаточнаго для организма сна. Между тѣмъ очень часто это отправленіе животной экономіи, своимъ недостаткомъ или продолжительностію, причиняетъ пагубныя болѣзненныя послѣдствія. Отъ недостатка сна, по какимъ либо наружнымъ или внутреннимъ причинамъ, организмъ разслабляется, отправленія его разстроиваются, умъ и вся нервная система животной жизни устаетъ и какъ бы притупляется въ своемъ дѣйствіи, отъ чего появляются первоначальныя страданія этой нервной системы, а потомъ сочувственные и вторичные припадки по всѣмъ системамъ и органамъ нашего организма, т. е. притупленіе памяти и сужденія, слабость и лѣность всего тѣла, потеря

аппетита, разныя боли и судороги, приливы крови, даже раздраженіе и воспаленіе мозга, и пр. У людей, страждущихъ бѣлою горячкою отъ неумѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ, первый признакъ болѣзни составляетъ совершенное отсутствіе сна, съ наступленіемъ котораго проходятъ также и раздраженіе мозга, бредъ, бѣшенство, даже трясеніе конечностей, и прочіе припадки.

Продолжительный и неумѣренный сонъ, происходящій отъ лѣнивой жизни, пагубенъ для каждаго человѣка и причиняетъ почти тѣ же самые болѣзненные припадки, какъ и совершенное отсутствіе, и недостатокъ его, съ нѣкоторымъ только измѣненіемъ.

Продолжительное бдѣніе людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ, болѣе всего содѣйствуетъ усталости и отягощенію жизненныхъ силъ, и увеличиваетъ раздражительность нервной системы до болѣзненнаго состоянія.

По ихъ мнѣнію сонъ поглощаетъ большую часть дорогаго времени ихъ жизни. Поэтому они проводятъ день и ночь съ самоотверженіемъ въ своихъ ученыхъ или государственныхъ и служебныхъ занятіяхъ, между тѣмъ это бдѣніе превращается съ раннихъ лѣтъ въ привычку, а кратковременный сонъ не въ состояніи удовлетворить потребностямъ натуры, т. е. подкрѣпить жизненныя и тѣлесныя силы. Отъ этого мозгъ приходитъ въ раздражительное состояніе, въ слѣдствіе не только продолжительнаго напряженія умственныхъ способностей, но и недостатка сна, необходимаго какъ для возобновленія силъ животной экономіи, такъ и для успокоенія упомянутаго мозговаго раздраженія. Часто подобные люди не только проводятъ большую часть ночи въ работѣ, но и въ постели продолжаютъ еще размышлять и обсуживать, что̀ и какъ они сочинили, и что еще остается имъ сдѣлать для полноты и совершенства ихъ письменнаго произведенія. Такимъ обра-

зомъ переходятъ мысленно отъ одной идеи и размышленія къ другимъ, и чѣмъ эти мысли живѣе, тѣмъ болѣе онѣ возбуждаютъ и напрягаютъ умственныя способности. Отъ этого сонъ пропадаетъ до самаго разсвѣта. Пробудившись отъ кратковременнаго и неудовлетворительнаго сна, они чувствуютъ усталость и слабость всего тѣла, оглушеніе умственныхъ способностей и дурное расположеніе духа. Если спросятъ ихъ, почему они дѣлаютъ столько вреда своему здоровью? Тогда они съ убѣжденіемъ отвѣчаютъ, что ученіе и размышленіе совершаются ночью несравненно лучше и основательнѣе (*).

Но болѣе всего побуждаетъ людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ, лишать себя сна надежда и жажда славы между будущими поколѣніями, хотя они, въ на-

---

(*) Кто не испыталъ, что сонъ дѣлается весьма безпокойнымъ въ слѣдствіе напряженія ума, сопровождаемаго непріятнымъ ощущеніемъ тягости въ головѣ?— говоритъ Тиссотъ.

стоящее время, въ сущности живутъ дважды больше другихъ и нерѣдко пользуются общимъ уваженіемъ. — Потому что ученыя сочиненія по части литературы, поэзіи, наукъ, художествъ, и по прочимъ отраслямъ человѣческихъ познаній, какъ то, по правовѣдѣнію, дипломатіи, и проч., всегда увѣковѣчатъ славное имя ихъ авторовъ на будущее время; многіе ученые и дипломаты сидятъ надъ своими трудами въ продолженіе большей части ночи, по той причинѣ, что ночная тишина дѣйствительно много способствуетъ богатымъ размышленіямъ и воображенію, рождаетъ блестящія и быстрыя идеи, и возбуждаетъ охоту къ занятію.

Принимая въ соображеніе множество болѣзненныхъ припадковъ, зависящихъ отъ недостатка сна, должно употребить всевозможныя мѣры, чтобы не лишить организма сего благотворнаго отправленія для подкрѣпленія и возобновленія потерянныхъ силъ во время бдѣнія. Для этого многіе ученые распредѣляли время

сна въ разныя части сутокъ различнымъ образомъ: одни ложатся спать на нѣсколько времени послѣ легкаго обѣда, и потомъ посвящаютъ 4 — 5 часовъ умственнымъ занятіямъ; по прошествіи этого времени опять спятъ два часа и снова принимаются за работу; другіе ложатся спать отъ 9 до 11 часовъ вечера, потомъ отъ 3 до 5 утра для укрѣпленія своихъ силъ, а остальное время проводятъ въ своихъ ученыхъ занятіяхъ. Иные же спятъ нѣсколько времени до обѣда или послѣ обѣда; но во всякомъ случаѣ принимаются за занятія по прошествіи двухъ часовъ послѣ обѣда, и продолжаютъ ихъ до 12, даже до часа и 2 часовъ ночи, потомъ ложатся спать до 6 часовъ утра. Для опредѣленія точнаго времени сна, лучшій руководитель есть сама природа. Она сотворила почти для всего животнаго царства день для бдѣнія и работы, а ночь для сна и отдыха. Я не говорю, что человѣкъ долженъ поэтому проводить всю ночь во снѣ, а весь день

въ работѣ; иначе, жителямъ сѣвера, осенью и зимою, когда ночь очень продолжительна, слѣдовало бы провести большую часть сутокъ во снѣ, а весною и лѣтомъ, когда день гораздо продолжительнѣе ночи, предаваться своимъ занятіямъ почти цѣлыя сутки; но убѣждаю не превращать во всякомъ случаѣ ночь въ день, почитая первую продолженіемъ послѣдняго.

Полезно было бы для ученаго класса людей подражать въ этомъ случаѣ простому и рабочему классу, который, по окончаніи дневныхъ трудовъ, ложится спать рано вечеромъ, въ 8 и 9 часовъ, и встаетъ на другое утро въ 4 и 5 часовъ, и тотчасъ принимается за работу. Слѣдовательно восьми или девяти часовой сонъ достаточенъ для возобновленія и укрѣпленія тѣлесныхъ силъ. Это распредѣленіе времени для сна, по мнѣнію физіологовъ и ученыхъ медиковъ, весьма полезно и для преданныхъ умственнымъ занятіямъ; въ этомъ соглашается и Reveille-

Parisse, и для оправданія своего мнѣнія приводитъ слѣдующія строки знаменитаго Гуфеланда: «Никогда человѣкъ не можетъ такъ чисто и совершенно наслаждаться своимъ существованіемъ, какъ въ прекрасное утро; кто не пользуется этою прекрасною минутою, тотъ теряетъ юность своей жизни».

И дѣйствительно, по утру, съ свѣжими умственными и тѣлесными силами гораздо лучше можно предаться умственнымъ занятіямъ, тѣмъ болѣе, что тогда не скоро наступаетъ усталость. Слѣдовательно самое лучшее время для сна есть то, которое назначила сама природа для человѣка и для прочихъ животныхъ, именно ночь.

По моему мнѣнію, надобно стараться провести полночь и до 5 часовъ утра во снѣ. Это время по наблюденіямъ есть самое лучшее для человѣка. Съ полуночи начинается наилучшая реакція организма для преодолѣнія вредныхъ дѣйствій внѣшнихъ вліяній; съ полуночи пока-

зываются спасительныя критическія испражненія у больнаго человѣка; съ полуночи начинаются всѣ признаки хорошаго перелома болѣзней, гдѣ жизненныя и органическія силы организма, будучи въ борьбѣ съ болѣзненнымъ началомъ, стараются одолѣть его. Поутру страдалецъ открываетъ свои глаза, съ невыразимымъ удовольствіемъ видитъ Божій свѣтъ, и изъ глубины души благодаритъ Создателя за спасеніе свое отъ опасной болѣзни! Если природа опредѣляетъ это время ночи для пользы и спасенія нашего, то почему же мы должны отступать отъ священныхъ ея законовъ относительно сна? Всякое ослушаніе и всякое отступленіе отъ опредѣленныхъ ею правилъ навѣрно будетъ, рано или поздно, жестоко наказано. Что же касается до назначенія времени, сколько именно надобно спать человѣку, преданному умственнымъ занятіямъ, то это весьма трудно опредѣлить положительно; все зависитъ отъ возраста и степени крѣ-

пости органическихъ силъ каждаго. Вообще надобно спать каждому столько, сколько нужно для возобновленія и укрѣпленія умственныхъ и тѣлесныхъ силъ; но всегда стараться не переходить границы умѣренности. Это общее, положительное и самое лучшее правило, которому учитъ насъ сама природа.

Д.

ОТДѢЛЕНІЯ И ИЗВЕРЖЕНІЯ.

Если обратимъ вниманіе на чудныя дѣйствія органической жизни, или репродуктивной системы человѣка, то увидимъ два достопримѣчательныя и важныя явленія, необходимыя для его существованія. Одно изъ нихъ состоитъ въ принятіи внутрь пищи и питья, и въ превращеніи ихъ въ питательную массу, способную принимать животныя каче-

ства и служащую при посредствѣ тончайшихъ кровеносныхъ сосудовъ, для питанія и уподобленія тѣла. Другое же явленіе есть отдѣленіе и изверженіе изъ тѣла разныхъ ненужныхъ для питанія и уподобленія веществъ, которыя сдѣлались неродными, даже вредными, и потерялп животныя свои качества. Изъ этого явствуетъ, что составъ нашего организма съ одной стороны безпрерывно возобновляется и питается, а съ другой разрушается. Въ здоровомъ состояніи это мы видимъ явно; но какимъ образомъ это можетъ быть исполняемо въ болѣзненномъ состояніи, когда больной человѣкъ въ продолженіи долгаго времени не въ состояніи брать въ ротъ ни малѣйшей крошки пищи? Наблюденія показываютъ, что тогда жизненныя силы организма, для поддержанія этихъ органическихъ процессовъ, возбуждаютъ дѣятельность всасывающихъ сосудовъ всей животной экономіи; онп всасываютъ изъ тѣлеснаго состава нѣкоторыя части, снова ихъ

переработываютъ и для усовершенствованія переносятъ въ потокъ крови, изъ которой нужныя для питанія части вторично отдѣляются въ томъ же тѣлесномъ составѣ, а негодныя извергаются изъ тѣла вонъ разными путями.

Вотъ почему мы видимъ, что человѣкъ въ болѣзняхъ своихъ хотя и не кушаетъ вовсе ничего, но можетъ существовать и долженъ имѣть испражненія на низъ, испускать мочу и сохранять отдѣленія печени и кожи; а въ случаѣ остановленія этихъ отправленій долженъ возбуждать ихъ непремѣнно по правиламъ медицины, въ противномъ же случаѣ болѣзненное состояніе всегда увеличивается. Часто и почти всегда при употребленіи слабительныхъ средствъ, или клистировъ, мы видимъ изобильныя испражненія кала съ облегченіемъ больнаго, хотя онъ давно ничего не ѣлъ. То же можно замѣтить и насчетъ другихъ отправленій. Дивны дѣйствія природы въ этомъ отношеніи! Я видѣлъ неоднократно больныхъ,

которые въ продолженіи многихъ дней, даже мѣсяца, не кушали ничего, кромѣ лекарствъ, между тѣмъ они могли продолжать свое существованіе и даже выздоравливать.

Къ разряду отдѣленій и изверженій принадлежатъ многія жидкости, влаги и другія вещества, но мы ограничиваемся только главнѣйшими.

1. Отправленіе кожи. Оно не состоитъ въ одномъ только испареніи влаги, или пота чрезъ поры кожи, но по новѣйшимъ физіологическимъ наблюденіямъ доказано, что чрезъ кожу также отдѣляется часть углерода нашего тѣла, а на мѣсто его входитъ кислородъ воздуха; итакъ кожа есть органъ усовершенствованія крови, подобный легкимъ. Слѣдовательно порами кожи извергаются, или испаряются изъ нашего тѣла ненужныя для него вещества, и правильное отправленіе кожи есть необходимое условіе для нашего здоровья и для нашего существованія. Изъ этого можно видѣть, какой вредъ можетъ про-

исходить отъ остановленія испаренія кожи, когда тѣло разгорячено и покрыто потомъ, и особенно у тѣхъ, у которыхъ кожа очень чувствительна. Въ нашемъ суровомъ климатѣ мы нерѣдко видимъ, при всей осторожности, пагубныя послѣдствія остановленія испаренія кожи отъ простуды, или сквознаго вѣтра. Упорный и мучительный ревматизмъ и ломота суть неминуемыя и обыкновенныя послѣдствія его. Слѣдовательно какъ тѣ, которые преданы умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, такъ и всѣ прочіе люди должны избѣгать простуды и сквознаго вѣтра, и поддерживать отправленіе кожи въ нормальномъ состояніи. Для избѣжанія худыхъ послѣдствій отъ этихъ вредоносныхъ причинъ, наши русскія бани очень способствуютъ правильному испаренію тѣла и легко исправляютъ разстроенное отправленіе кожи. Кромѣ того каждому надобно обратить вниманіе на слѣдующее обстоятельство. Поутру, около пяти часовъ, появляется во время сна маленькое ис-

пареніе, возбужденное самою природою, какъ благотворное критическое отдѣленіе. Каждый человѣкъ долженъ стараться поддерживать его каждое утро, потому что послѣ него онъ чувствуетъ себя несравненно здоровѣе и бодрѣе. Напротивъ того тѣ, которые проводятъ ночи въ умственныхъ и другаго рода занятіяхъ, и превращаютъ ночь въ день, а день въ ночь, лишаются этого полезнаго дѣйствія самой натуры.

2. Отдѣленіе и изверженіе сѣмени. Оно по важности своей должно занимать первое мѣсто между отдѣленіями животнаго организма. Справедливо, кажется, сказалъ Аристотель, что сѣмя есть усовершенствованная часть нашихъ питательныхъ соковъ; Пифагоръ называетъ его нѣжнѣйшею частью усовершенствованной крови; по мнѣнію Алкмеона, это часть мозга.

Несмотря на эти разныя мнѣнія древнихъ философовъ, для лучшаго вразумленія читателей, я ограничиваюсь изложе-

ніемъ физіологической важности плодотворной влаги, описанной въ моемъ сочиненіи о Сперматореѣ (часть 1, стр. 23).

«Мужское сѣмя есть важная и драгоцѣнная влага въ организмѣ. Она не только служитъ для размноженія рода человѣческаго, но сверхъ того способствуетъ питанію, возбуждаетъ къ ободренію всей нервной системы и цѣлаго организма. Какъ только наступитъ періодъ его отдѣленія, наше тѣло начинаетъ развиваться сильнѣе, умъ совершенствуется, дѣятельность кровеносной и мышечной системъ увеличивается, появляются живость, проворство и смѣлость, крѣпость тѣлесныхъ силъ прибавляется, ростъ увеличивается, голосъ дѣлается крѣпкимъ, звонкимъ и мужественнымъ, физіономія выразительнѣе, начинаютъ расти волосы на бородѣ, а также на усахъ, подъ мышками и такъ далѣе; появляется частый приливъ крови къ дѣторождымъ органамъ, и проч.»

Понявъ изъ этого описанія всю важность этой влаги въ человѣческомъ организмѣ, не трудно замѣтить, что излишняя потеря ея онанизмомъ, или злоупотребленіемъ въ половыхъ сношеніяхъ, или разными болѣзнями, какъ замѣчено въ упомянутомъ моемъ сочиненіи, производитъ множество трудныхъ и опасныхъ болѣзней. Сравнивая количество потери сѣмени съ другими весьма изобильными болѣзненными изверженіями нашего тѣла, мы должны удивляться ихъ несоразмѣрности; отъ едва примѣтной излишней потери сѣмени, ничтожной въ сравненіи съ другими изверженіями, организмъ подвергается разнымъ важнымъ недугамъ. Впрочемъ количество потери сѣмени, причиняющее важный вредъ, опредѣлить трудно; оно зависитъ отъ тѣлосложенія и состоянія организма, отъ жизненныхъ силъ и болѣзненнаго состоянія сѣменныхъ органовъ, отъ нервной раздражительности и нѣкоторыхъ другихъ условій. Часто случается, что не-

значительная потеря этой влаги причиняетъ разныя болѣзни не только у слабаго, нервнаго и тощаго человѣка, но даже у крѣпкихъ, толстыхъ и полнокровныхъ. Между тѣмъ бываютъ и такіе люди, которые отъ потери гораздо большаго количества сѣмени не чувствуютъ никакихъ особенныхъ болѣзненныхъ припадковъ, кромѣ одной скоропроходящей слабости. Впрочемъ во всякомъ случаѣ здравый разсудокъ велитъ избѣгать всѣхъ соблазнительныхъ, возбуждающихъ вліяній, ведущихъ къ излишней потери сей важной влаги, для избѣжанія весьма дурныхъ послѣдствій.

Описывая важность сѣмени въ человѣческомъ организмѣ и вредное вліяніе излишней потери этой влаги на здоровье, я долженъ упомянуть здѣсь объ отношеніи ее къ тѣмъ, о которыхъ пишу это сочиненіе. Если мы упомянули выше сего, что незначительная потеря ея причиняетъ у человѣка, особенно нервнаго тѣлосложенія, многіе болѣзненные при-

падш, что изъ этого уже можно заключить, что она еще болѣе можетъ дѣлать вреда людямъ, съ жаромъ и самоотверженіемъ преданнымъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, всегда сопровождающимся раздраженіемъ мозга и всей нервной системы, тѣмъ болѣе, что у подобныхъ людей имѣется большая склонность къ любострастнымъ наслажденіямъ. Справедливо сказалъ Цельсъ, назадъ тому около 18 столѣтій, что половое наслажденіе всегда вредно для тѣхъ, у которыхъ страдаютъ нервы (quibus enim nervi dolent, semper Venus inimica).

Слѣдовательно люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, съ напряженіемъ умственныхъ способностей, должны преимущественнѣе предъ другими избѣгать всякаго повода къ излишней потери сѣмени не только для сохраненія своего здоровья, но и своей славы; потому что злоупотребленіе въ любострастныхъ наслажденіяхъ разслабляетъ тѣло, помрачаетъ разсудокъ и при-

тупляетъ умственныя способности, и какъ выше сказано, есть источникъ многихъ опасныхъ болѣзней (*).

3. Испражненіе назадъ. Кому не случалось убѣдиться, что задержаніе, или увеличеніе этого испраженія бываетъ очень тяжело и иногда даже опасно? Правильное состояніе этого отправленія есть необходимое условіе для нашего существованія.

Выше сего уже упомянуто, что при пищевареніи негодныя для питанія вещества накопляются въ кишкахъ, особенно въ толстыхъ, и соединяются съ тою массою изъ органическаго состава тѣла, которая, получивъ животныя качества, была сначала способна для питанія и уподобленія организма, но впослѣдствіи времени потеряла свою питательность и сдѣлалась негодною для него, и отложилась жизненными силами его въ кишеч-

---

(*) Смотри монографію мою о Сперматорѣѣ, въ 2-хъ томахъ, изданную 1850 года.

номъ каналѣ; потомъ все это въ видѣ кала извергается изъ тѣла вонъ. Каждый понимаетъ теперь важность этого отправленія, извергающаго изъ нашего кишечнаго канала накопившіяся тамъ негодныя для питанія и вредныя вещества. Къ сожалѣнію это важное отправленіе кишечнаго канала очень часто задерживается, особенно при горячемъ и раздражительномъ темпераментѣ, сухой кожѣ, сухощавомъ тѣлосложеніи и при сидячей жизни.

Люди, составляющіепредметъ этой книги, чаще другихъ подвергаются запорамъ, вслѣдствіе сидячей жизни и застоя крови въ вѣтвяхъ воротной вены. Между тѣмъ имъ наиболѣе должно стараться содержать отправленіе кишечнаго канала въ правильномъ состояніи; тѣмъ болѣе, что при запорахъ часто возбуждается сочувственная боль и тяжесть головы, которая и безъ того уже находится въ раздражительномъ состояніи отъ образа ихъ занятій. Не менѣе того необходимо

стараться останавливать и поносъ, зависящій отъ многоразличныхъ причинъ; потому что, сдѣлавшись упорнымъ и продолжительнымъ, онъ часто извергаетъ изъ тѣла нужныя для питанія вещества, и тѣмъ дѣлается причиною общаго изнуренія и сильной слабости, во многихъ случаяхъ опасной, особенно у упомянутыхъ лицъ, и безъ того уже физически разслабленныхъ. Медицина научаетъ насъ преодолѣвать препятствія къ правильному совершенію этого отправленія, и на послѣдователей ея возлагается священная обязанность подать руку помощи страждущему человѣчеству при появленіи этихъ препятствій.

4. Отдѣленіе желчи. Желчь отдѣляется въ печени и есть одна изъ важнѣйшихъ жидкостей, служащихъ для пищеваренія. Будучи хорошихъ качествъ и отдѣляясь въ надлежащемъ количествѣ, она поддерживаетъ правильное состояніе пищеварительнаго процесса. Напротивъ того, дѣлаясь острою и обильною или недоста-

точною, она нарушаетъ правильность пищеваренія, отъ чего появляется желчный поносъ съ раздраженіемъ кишечнаго канала, лихорадка, тошнота, иногда даже желчная рвота и сочувственное страданіе другихъ системъ. Печень съ головнымъ мозгомъ имѣетъ много сочувствія. Кому не извѣстно, какъ часто душевныя страсти и волненія: гнѣвъ, печаль, испугъ, вспыльчивость, боязнь, раздраженіе и воспаленіе мозга, возбуждаютъ, сочувственнымъ образомъ, страданіе печени и наоборотъ, болѣзни этой внутренности порождаютъ чрезъ сочувствіе страданія головнаго мозга и всей нервной системы, т. е. сильное раздраженіе головы, бредъ, сопорозное состояніе, потерю самосвѣдѣнія, и проч. При начальномъ появленіи изобильнаго и быстраго отдѣленія желчи, надобно стараться привести его въ правильное состояніе діэтетическими средствами, а именно: избѣгать раздражительныхъ напитковъ и мясной пищи, или

допускать ее очень въ маломъ количествѣ, но болѣе употреблять растительную діэту, кисловатое питье, фрукты, ягоды и виноградъ, наконецъ легкія слабительныя, преимущественно изъ ревеня, магнезіи и проч. При этомъ очень много помогаетъ гимнастическое упражненіе тѣла. — Люди, преданные умственнымъ занятіямъ и сидячему образу жизни, по причинамъ изложеннымъ выше, должны стараться сберегать правильное отдѣленіе желчи, тѣмъ болѣе, что по раздражительности всей первной системы, они имѣютъ большую наклонность къ различнымъ страданіямъ печени.

5. Отдѣленіе или извержение мочи есть дѣйствіе мочевыхъ органовъ, т. е. почекъ, мочеточниковъ, мочеваго пузыря и мочеиспускательнаго канала. Это отправленіе также принадлежитъ къ главнымъ отдѣленіямъ животной экономіи, помощію котораго извергаются изъ тѣла ненужныя и вредныя для организма жидкія вещества. Изобильное, или недостаточное

и притомъ трудное отдѣленіе показываетъ страданіе или всего организма, или однихъ только мочевыхъ органовъ. Между тѣмъ не надобно смѣшивать эти болѣзненныя состоянія съ изобильнымъ изверженіемъ мочи въ холодныя времена года, и малымъ въ жаркія; потому что мочевые пути находятся въ сочувствіи съ общими покровами; отъ чего въ холодныя времена года, когда испареніе кожи уменьшается, отдѣленіе почекъ увеличивается, и напротивъ въ теплыя, когда испареніе успливается, моча отдѣляется несравненно меньше. При семъ надобно замѣтить, что количество мочи увелпчивается во всякое время года, если мы выпьемъ много чая или вина, и употребимъ въ пищу мочегонныя средства, напр.: спаржу, петрушку, сельдери и пр. Часто болѣзни разрѣшаются изобильнымъ критическимъ изверженіемъ этой жидкости, подобно критическимъ по́ту и поносу.

Мы уже сказали на стр. 84, что люди,

преданные умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, нерѣдко страдаютъ разными болѣзнями мочевыхъ органовъ, частію отъ вліянія мозговой системы, частію же отъ прилива къ нимъ крови. Во всякомъ подобномъ случаѣ можно замѣтить количественное и качественное измѣненіе въ мочѣ, дающее намъ знать о страданіи этихъ органовъ. Тогда благоразуміе требуетъ избѣгать этихъ трудовъ сообразно описаннымъ здѣсь наставленіямъ; т. е.: уменьшить, или на время вовсе прекратить вредныя для нашего здоровья занятія, замѣнить ихъ гимнастическими упражненіями тѣла и сообразно развитію болѣзни употреблять легкую питательную пищу, слизистое питье, оршадъ, или разнаго вида растительное молоко и проч. Если же образовалось изнурительное мочеотдѣленіе (diabetes), съ изобиліемъ сахарныхъ частей въ мочѣ, то требуется питательная, крѣпительная и мясная діэта.

Е.

ЧИСТОТА ТѢЛА, БАНИ, ВАННЫ И ОДЕЖДА.

Нечистоплотность имѣетъ вредное вліяніе на кожу, потому что нечистота, осаждаясь на поверхность ея, съ одной стороны закрываетъ ея поры и препятствуетъ свободному дѣйствію испаряющихъ сосудовъ, а съ другой возбуждаетъ дѣятельность всасывающихъ сосудовъ для поглощенія и перенесенія въ составъ тѣла ея самой. Поэтому извержніе вредныхъ и ненужныхъ для организма веществъ, и угольнаго газа (*), равнымъ образомъ всасываніе кислорода атмосфернаго воздуха уменьшается или вовсе прекращается, а напротивъ поглощается въ организмъ покрывающая поверхность тѣла нечистота.

Кромѣ того нечистота, осаждающая на

(*) Смотри страницу 292.

поверхность тѣла, разслабляетъ, иногда даже раздражаетъ, или притупляетъ чувствительность этого главнаго органа общаго ощущенія, посредствомъ котораго оно находится въ непосредственномъ отношеніи къ окружающимъ его тѣламъ или предметамъ. Отъ этихъ причинъ, особенно отъ всасыванія нечистоты, появляются общее худосочіе, расположеніе къ накожнымъ и многимъ другимъ болѣзнямъ, и разстройство равновѣсія между отправленіями кожи и другихъ органовъ и системъ нашего тѣла.

Съ незапамятныхъ временъ люди стараются сохранить чистоту тѣла для поддержанія цвѣтущаго здоровья. Въ теплыхъ странахъ, гдѣ испареніе кожи сильнѣе, чѣмъ въ другихъ, и гдѣ поры легко могутъ засоряться, особенно при несоблюденіи чистоплотности, между древними и нынѣшними народами частое посѣщеніе бань и вообще омываніе составляетъ единственное удовольствіе. Древніе Греки и Римляне еще и нынѣ сла-

вятся своими великолѣпными банями и содержаніемъ большой чистоты тѣла. Магометъ, понимая во многихъ отношеніяхъ вредное дѣйствіе нечистоплотности, къ которой азіятскіе народы имѣютъ большую наклонность, вмѣняетъ въ религіозную обязанность своимъ послѣдователямъ сохранять чистоту тѣла. Они обязаны до начала всѣхъ своихъ молитвъ омывать открытыя части тѣла; также послѣ половаго сношенія непремѣнно мыть тѣло въ банѣ, или купаться въ рѣкѣ, озерѣ, или морѣ; потому что по Алкорану это сношеніе считается осквернеміемъ тѣла, и для очищенія себя отъ онаго должно часто быть въ банѣ (*). Но такъ какъ эти народы очень любострастны и весьма преданы сераль-ным наслажденіямъ, то имъ трудно по этому религіозному правилу не бывать въ банѣ почти ежедневно. Всѣмъ извѣстно

(*) Смотри объ этомъ въ моемъ сочиненіи о Сперматореѣ.

великолѣпіе бань въ большихъ городахъ Турціи, и восхитительное наслажденіе мытья въ нихъ по восточному способу. У насъ въ Крыму, въ Евпаторіи, Карасубазарѣ и Бакчисараѣ находятся образцы этихъ бань, устроенныхъ съ восточною роскошью и нѣгой, но въ маломъ видѣ.

Между тѣмъ надобно замѣтить, что ежедневное посѣщеніе бань раздражаетъ кожу, изнѣживаетъ нервную и разслабляетъ мышечную систему, и увеличиваетъ лѣность, нерадѣніе къ своимъ обязанностямъ и наклонность къ чувственнымъ наслажденіямъ. Чтобы имѣть лучшее понятіе объ этомъ, посмотрите на нашихъ русскихъ парильщиковъ. Они, по большей части, малосильны, вялы, блѣдны, тощи и даже лѣнивы, и недолговѣчны. Можетъ быть, возразятъ мнѣ, что наши парильщики находятся почти постоянно въ банѣ и въ пару, а Турки не всегда. Но въ эту ошибку можетъ впасть только тотъ, кто вовсе не знакомъ

съ образомъ жизни магометанъ. Я самъ неоднократно былъ очевидцемъ, что магометане, особенно ихъ жены и дѣти, посѣщаютъ бани цѣлыми компаніями съ своими знакомыми и родными, съ фруктами и кофе, а иногда и съ закускою, и остаются тамъ долго, по цѣлымъ часамъ. Это дѣлаютъ и живущіе въ Турціи христіане, но они посѣщаютъ баню разъ въ недѣлю и весьма рѣдко два; Турчанки жен Турки если не ежедневно, то по крайней мѣрѣ чрезъ день. Знатные и богатые изъ нихъ бываютъ тамъ долго, бѣдные менѣе. Къ этому еще должно взять въ соображеніе и природную наклонность къ любострастнымъ наслажденіямъ, также сильно изнуряющимъ тѣло.

Посѣщеніе бань разъ въ недѣлю, какъ дѣлаетъ это нашъ Русскій народъ, есть отличное гигіеническое средство. Бани очищаютъ кожу отъ нечистотъ, прогоняютъ изъ тѣла простуду и другія вредныя вещества усиливаніемъ испарины, успокоиваютъ нервы, увеличиваютъ гиб-

кость членовъ, и проч. Наблюденія показываютъ, что наши русскія паровыя бани болѣе другихъ средствъ способны уничтожить простуду и ревматизмъ, если только эти послѣдній не сопровождаются лихорадочнымъ припадкамъ, жаромъ всего тѣла и сильною болью въ головѣ; вообще онѣ возстановляютъ правильное отправленіе кожи и способствуютъ къ поддержанію цвѣтущаго здоровья.

Послѣ бань намъ остается сказать нѣсколько словъ о теплыхъ водяныхъ ваннахъ. Опыты доказываютъ, что умѣренное ихъ употребленіе очень способствуетъ поддержанію здоровья и физическихъ силъ людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни. Теплота ваннъ, дѣйствуя на поверхность тѣла, отвлекаетъ приливъ крови отъ внутренностей, притягиваетъ ее къ периферіи тѣла, и такимъ образомъ возстановляетъ равновѣсіе кровеобращенія между периферіею и центромъ тѣла. Очищеніемъ же тѣла и усиливаніемъ испарины ван-

ны производятъ тѣ же благотворныя дѣйствія, какъ и бани; но ванны, кромѣ того болѣе успокоиваютъ первное раздраженіе и уменьшаютъ жаръ въ крови. Опыты показываютъ, что водяныя частицы при употребленіи ваннъ всасываются и переходятъ въ потокъ крови, отъ чего густота и жаръ ея уменьшаются.

Температура ваннъ должна соотвѣтствовать темпераменту и тѣлосложенію организма. Для человѣка полнокровнаго и нервнаго, съ раздражительностію и расположеніемъ къ приливамъ крови къ главнымъ органамъ тѣла, надобно употреблять тепловатыя ванны, а теплыя негодятся. Но для флегматиковъ и тѣхъ, кожа которыхъ находится какъ бы въ торпидномъ состояніи, болѣе приличны теплыя ванны; и такъ температуру ваннъ надобно приспособлять къ чувствительности, привычкѣ и особенному свойству организма.

Вообще надобно соблюдать слѣдующія предосторожности при употребленіи бань и ваннъ:

1. Частое употребленіе теплыхъ ваннъ вредно для здоровья, какъ уже выше сказано о баняхъ. 2. Не должно оставаться въ нихъ долго, потому что тогда наступаетъ слабость всего тѣла, и часто дѣлается приливъ крови къ головѣ, отъ чего она сильно болитъ. 3. Послѣ нихъ не пить ничего холоднаго и не подвергаться сквозному вѣтру. 4. Если надѣтая послѣ нихъ рубашка смокла отъ пота, тотчасъ ее перемѣнить; она можетъ застывать на тѣлѣ и причинить простуду. 5. Вообще надобно употреблять баню и ванну теплую, или холодную и купанье всякаго рода съ тощимъ желудкомъ, и по выходѣ изъ холоднаго купанья, или холодной ванны дѣлать нѣкоторое движеніе для согрѣванія тѣла.

Температура ваннъ опредѣляется слѣдующимъ образомъ.—Холодными ваннами называются тѣ которыя содержатъ воду до 15° по Реомюрову термометру; тепловатыми--отъ 15° до 25°, теплыми--отъ 25° до 30°, горячими же отъ 30° до 35° и даже болѣе.

Я не могу оставить безъ вниманія и благотворнаго дѣйствія холодныхъ купаній не только въ здоровомъ состояніи человѣка, но и во многихъ болѣзняхъ. Наблюденія и опыты уже доказали пользу водолеченія. Купанье въ холодной водѣ, гдѣ бы то ни было: въ рѣкѣ, озерѣ, морѣ или ваннѣ, и обливаніе холодною водою успокоиваетъ сильную чувствительность тѣла, укрѣпляетъ составъ его и приводитъ всѣ отправленія въ правильное состояніе. Предъ употребленіемъ холодныхъ купаній надо избѣгать всякаго волненія крови и сильнаго тѣлеснаго упражненія: ходьбы, бѣганія, и потомъ не оставаться долго въ водѣ, иначе можно простудиться. Холодныя ванны и купанья въ теплое время года можно употреблять ежедневно.

Кромѣ ваннъ, бань и купанья существуетъ еще одно главное условіе для сохраненія чистоты тѣла. Это частая перемѣна бѣлья, которую богатымъ нехудо пропзводить ежедневно, а

всѣмъ вообще трп, или по крайней мѣрѣ два раза въ недѣлю; также необходимо перемѣнять часто и постельное бѣлье. И такъ для сохраненія чистоты и здороваго состоянія кожи мы должны мыть часто наше тѣло свѣжею водою, а лѣтомъ купаться, хотя бы и ежедневно, въ холодной водѣ; но послѣ каждаго холоднаго купанья, или омыванія тѣла тотчасъ ходить, пока оно не согрѣется; кромѣ этого необходимо разъ въ недѣлю ходить въ баню, или принимать теплую ванну для обмыванія, и наконецъ по возможности чаще перемѣнять бѣлье, какъ на себѣ, такъ и на постелѣ, и избѣгать всего того, что дѣйствіемъ, или тяжестію и теплотою своею увеличиваетъ нечистоту тѣла.

Одежда должна соотвѣтствовать времени года, возрасту, привычкѣ и мѣсту, т. е. климату. Въ нашемъ суровомъ климатѣ, при весьма перемѣнчивой погодѣ, особенно весною и осенью, а нерѣдко даже и зимою, надобно запасаться разными одеждами не только по временамъ

года, но часто по разнымъ періодамъ однихъ и тѣхъ же сутокъ. Такъ на примѣръ, въ нашей столицѣ очень часто поутру погода тепла и пріятна, а къ обѣду, или къ вечеру холодно и сильный вѣтеръ или дождь, и напротивъ поутру морозъ, а вечеромъ, или даже чрезъ нѣсколько часовъ, таетъ. Въ этомъ отношеніи благоразуміе требуетъ приспособляться къ капризамъ нашего климата, и подобно театральнымъ актерамъ, перемѣняющимъ свою одежду по обстоятельствамъ своей сценической игры, и намъ необходимо перемѣнять одежду такъ, чтобы не страдать отъ барометрическихъ и термометрическихъ перемѣнъ атмосферы. Разумѣется, такая предосторожность не требуется при постоянно одной и той же погодѣ. Всякій знаетъ, что зимой, при продолжительныхъ и постоянныхъ морозахъ, надобно одѣваться теплѣе, а лѣтомъ, когда наша атмосфера согрѣвается и начинаются постоянные лѣтніе жары, и намъ надобно щеголять, подобно счаст-

ливымъ жителямъ юга, въ легкихъ одеждахъ. Между тѣмъ и тогда нужна нѣкоторая предосторожность; часто лѣтнія ночи и вечера, особенно въ началѣ и концѣ лѣта, бываютъ довольно прохладны, такъ что непремѣнно надобно надѣвать теплое пальто, шинель, и проч., иначе можно дорого поплатиться за свою неосторожность, тѣмъ болѣе, что въ подобномъ сыромъ климатѣ, какъ у насъ, водяные пары, образующіеся отъ дневнаго жара въ верхнихъ слояхъ атмосферы, начинаютъ опускаться на поверхность земли отъ вечерняго ея охлажденія, или испаряются поверхностью земли, сильно напитываютъ нашу одежду, и если она очень легка, проникаютъ наше тѣло и причиняютъ ему большой вредъ. Всякій, кто только гулялъ въ окрестностяхъ нашей столицы, особенно около рукавовъ Невы, вѣроятно имѣлъ случай испытывать это неудовольствіе.

Возрастъ требуетъ нѣкоторыхъ измѣненій въ одеждѣ. Въ отроческомъ, юноше-

скомъ и мужескомъ возрастѣ, когда отъ дѣятельности кровообращенія животная теплота тѣла усилена и отправленіе кожи совершается хорошо, органическія силы и мышечная система находятся въ энергическомъ состояніи и тѣлосложеніе постоянно укрѣпляется, тогда надобно одѣваться по возможности легче, нежели въ дѣтскомъ и старческомъ возрастѣ, несравненно слабѣйшихъ по нѣжности и слабости органическихъ силъ и тѣлеснаго состава. Первые отъ тяжелой и теплой одежды легко могутъ вспотѣть и подвергнуться простудѣ.

Привычка во многихъ случаяхъ дѣлаетъ исключеніе изъ положительныхъ правилъ. Хорошо было бы, еслибы люди старались съ малолѣтства привыкнуть болѣе къ холоду, особенно въ нашемъ климатѣ; потому что тогда, какъ показываетъ опытъ, натура ихъ болѣе могла бы противиться вредоносному вліянію атмосферы, и легче перенесла бы частыя ея измѣненія. Но многіе съ раннихъ уже лѣтъ привы-

кают болѣе къ теплой одеждѣ, и потому во всю жизнь должны соблюдать большія предосторожности и вообще одѣваться теплѣе другихъ, привыкшихъ уже къ холоду. Къ этой категоріи принадлежатъ переселяющіеся изъ теплаго, или умѣреннаго климата въ холодный и суровый; потому что они легче и скорѣе тузем-цевъ могутъ подвергаться вреднымъ наружнымъ вліяніямъ.

Мѣстопребываніе человѣка, или климатъ есть одно изъ важныхъ условій, имѣющихъ большое вліяніе на одежду. Люди, живущіе постоянно въ тепломъ и умѣренномъ климатѣ, должны, безъ сомнѣнія одѣваться легче жителей холоднаго, потому что у первыхъ и безъ того обращеніе крови совершается быстрѣе, и отъ солнечнаго жара, сильно дѣйствующаго на общіе покровы, дѣлаются къ нимъ частые приливы крови, отъ чего испареніе постоянно бываетъ усилено. Впрочемъ здѣсь должно обращать вниманіе на то, что въ тепломъ, умѣренномъ и жаркомъ кли-

матѣ внѣшняя температура отъ солнечнаго жара часто превышаетъ температуру крови и тѣла, и потому надобно стараться беречь голову, особенно переселенцамъ изъ холоднаго и суроваго климата; ибо палящіе солнечные лучи, отвѣсно падая на голову, нерѣдко причиняютъ сильное воспаленіе мозга и его оболочекъ (insolatio), часто весьма опасное для жизни. Для предохраненія себя отъ этого гибельнаго вліянія лучей надобно подражать жителямъ жаркихъ климатовъ и надѣвать на голову такую шапку, которая могла бы отражать эти лучи и держать животную теплоту въ нормальныхъ границахъ. Съ этою цѣлью жители юга носятъ очень теплые, безобразные кавуки, неуклюжіе свертки съ феской (сарветы) (*), мѣховыя и другія разнаго рода смѣшныя шапки, такъ толстыя и тяжелыя, что намъ на сѣве-

(*) Турецкія огромныя головныя шапки особеннаго рода.

рѣ онѣ показались бы весьма излишними даже зимою. Съ этою же цѣлью наши кавказскія войска носятъ теплыя мѣховыя шапки. Подобное вредное дѣйствіе солнца на голову можетъ нерѣдко случаться и здѣсь, если, лѣтомъ, держать голову открытою подъ его палящими лучами. Въ Турціи мнѣ нерѣдко случалось видѣть богатыхъ и важныхъ туземцевъ въ жаркое время года, одѣтыхъ въ шубы изъ легкихъ и дорогихъ мѣховъ, что я тогда приписывалъ ихъ щегольству; но по ихъ мнѣнію, лѣтомъ они употребляютъ мѣха для прохлажденія, а не согрѣванія тѣла.

Кромѣ всего сказаннаго нами должно помнить, что какой бы формы ни была одежда по обычаямъ края, временной модѣ и возрасту, она не должна быть узка, или тѣсна, иначе она будетъ жать и безпокоить тѣло, нарушать кровеобращеніе и стѣснять во время умственныхъ занятій.

И такъ люди, преданные продолжительнымъ и глубокимъ размышленіямъ и

сидячей жизни, должны одѣваться сообразно времени года, возрасту, привычкѣ, климату, барометрическимъ, и термометрическимъ его измѣненіямъ, тѣмъ болѣе, что при увеличенной чувствительности нервной системы, они весьма легко могутъ пострадать отъ вреднаго дѣйствія внѣшнихъ атмосферныхъ вліяній.

Ж.

ДУШЕВНЫЯ СТРАСТИ.

Усиленная чувствительность, сосредоточенная на одномъ только предметѣ и сопровождаемая сильнымъ раздраженіемъ преимущественно нервной системы, и волненіемъ, или угнетеніемъ разума и воли, называется страстію и относится къ моральнымъ порокамъ человѣка.

Долго философы и моралисты усиливались доказать, что душевныя страсти принадлежатъ къ метафизикѣ, или лучше

сказать, къ однимъ идеальнымъ дѣйствіямъ человѣка, и не хотѣли допустить, что происхожденію ихъ нерѣдко много содѣйствуетъ и вліяніе органовъ и системъ животной экономіи. Въ этомъ случаѣ философія непремѣнно должна согласоваться и соединяться съ медициною, чтобы лучше и яснѣе объяснить науку о страстяхъ.

Душевныя страсти по вышеприведенному опредѣленію суть послѣдствія сильнаго раздраженнаго состоянія всей нервной системы, т. е. головнаго мозга и всѣхъ нервовъ. Но какъ головной мозгъ есть обиталище разума и воли, то эти двѣ важнѣйшія и благороднѣйшія принадлежности человѣка (разумъ и воля), и отправленія этого самаго органа непремѣнно должны находиться въ тѣсномъ сношеніи и сродствѣ между собою. По этой причинѣ разстроенное и болѣзненное состояніе мозга должно причинять такое же болѣзненное измѣненіе въ самомъ разумѣ и волѣ, и наоборотъ при перво-

начальномъ раздраженномъ состоянiи послѣднихъ долженъ болѣе или менѣе страдать и органическiй составъ самого мозга. Допустивъ это, съ другой стороны мы видимъ, что человѣкъ состоитъ не только изъ одной нервной и мозговой массы, но еще изъ многихъ другихъ органическихъ частей, вмѣстѣ составляющихъ цѣлость человѣческаго тѣла, подъ вліяніемъ души, оживотворяющей его. Слѣдовательно тѣло человѣческое многосложно и состоитъ изъ многихъ, повидимому, разнообразныхъ частей, тѣсно между собою соединенныхъ, и ни одна изъ нихъ при жизни не можетъ существовать, или дѣйствовать отдѣльно, безъ участiя другихъ системъ и органовъ животной экономiи.

Изъ этого видно, что дѣйствiя и отправленiя одной какой либо части организма должны имѣть непосредственное вліяніе на жизненное начало другой, и при разстройствѣ одной системы должны болѣе или менѣе разстроиваться и дру-

гія. Притомъ нерѣдко болѣзнетворныя причины одной системы могутъ скрываться въ органахъ другой. Итакъ всѣ части тѣла находятся въ тѣсной связи со всею нервною системою, болѣзненное состояніе ихъ непремѣнно должно отражаться и на ней самой, и тогда дѣйствовать на разумъ и волю непосредственно чрезъ нее; т. е. вторичнымъ образомъ, и увеличивать силу страстей. Съ другой стороны мы видимъ, что страсти суть послѣдствія раздраженныхъ идей, болѣе или менѣе постоянныхъ, иногда оглупающія наши умственныя способности, мысли, ощущенія и разстроивающія наши органы и все наше существованіе.

Вліяніе душевныхъ страстей на животную экономію весьма пагубно. Тѣло человѣческое подъ вліяніемъ ихъ находится въ сильномъ раздраженіи и нерѣдко гибнетъ. Сильное, страстное, продолжительное желаніе овладѣваетъ умомъ и не даетъ ему ни покоя, ни отдыха. Это физіологико-патологическое состояніе пере-

ходитъ напослѣдокъ на весь организмъ. Сильная душевная боль, или скорбь отзывается во всѣхъ венахъ, артеріяхъ, нервахъ и мышицахъ человѣческаго тѣла. Посему обращеніе крови дѣлается быстрѣе, или медленнѣе, и даже въ нѣкоторыхъ случаяхъ останавливается на короткое время. Слезы или обильно текутъ изъ глазъ, или отъ сильнаго внутренняго волненія совершенно изсякаютъ; тѣло иногда въ короткое время желтѣетъ, иногда попеременно краснѣетъ и блѣднѣетъ. Волосы на головѣ, усы и борода сѣдѣютъ, и иногда очень быстро; появляются рвота, трясеніе и судороги конечностей и всего тѣла, и человѣкъ иногда умираетъ отъ сильнаго апоплексическаго удара.

Почти всѣ страсти, несмотря на общее дѣйствіе ихъ на организмъ, часто имѣютъ специфическое вліяніе на особенные органы, напримѣръ: отъ сильнаго желанія температура тѣла увеличивается, отъ отвращенія уменьшается, а

отъ страха тѣло леденѣетъ. Печаль дѣйствуетъ преимущественно на желудокъ, страхъ на кишечный каналъ, надежда на сердце, гнѣвъ на печень, и проч. Это впрочемъ зависитъ отъ особеннаго свойства и чувствительности человѣка, и отъ силы страстей. Часто одна и та же страсть едва можетъ разстроить одного, между тѣмъ другаго приводитъ въ отчаяніе, а третьяго даже убиваетъ. Изъ этого видно, что расположеніе къ угнетенію органовъ и системъ организма въ слѣдствіе душевныхъ страстей врожденно у человѣка. Но случайную причину болѣзни составляетъ сила этихъ страстей, борьбы, порывовъ, восхищеній и увлеченій, часто очень энергическая, особенно у тѣхъ, любовь коихъ очень горяча, желаніе къ чему нибудь очень сильно, а чувства очень развиты, и проч.; отъ этого быстро увеличивается раздраженіе, которымъ вообще обнаруживаются пагубныя душевныя страсти. Если же у человѣка недостаетъ могущественной воли и надъ

нимъ преобладаетъ какая нибудь низкая потребность, тогда появляется неотступное и безпрерывное стремленіе органическихъ и инстинктивныхъ усилій къ сильнымъ душевнымъ возмущеніямъ, иногда даже къ весьма низкимъ поступкамъ. Часто благородная гордость человѣка до такой степени унижается, что онъ употребляетъ всѣ свои усилія лишить другаго самой сладчайшей надежды, привести его въ отчаяніе и представить героя въ унизительномъ видѣ, или самаго подлаго труса — какъ добраго и храбраго человѣка. Часто намъ кажется, что въ головѣ подобнаго человѣка блеститъ благая и весьма добродѣтельная идея, между тѣмъ въ душѣ его скрывается подлая и низкая страсть, унижающая достоинство человѣка и стремящаяся только къ достиженію какой нибудь гнусной цѣли. Такому человѣку необходимо употребить всѣ усилія, чтобы освободиться отъ подобныхъ унизительныхъ страстей и сдѣлаться истиннымъ человѣкомъ, въ точномъ значеніи сего слова.

Теперь обратимся къ людямъ, преданнымъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ, т. е. разсмотримъ, какія именно душевныя страсти угнетаютъ ученыхъ, литераторовъ, артистовъ, поэтовъ и проч.

При тщательномъ наблюденіи видимъ, что вслѣдствіе большаго самолюбія, они сильно жаждутъ похвалъ и славы. Reveille Parisse говоритъ, что раздоры, споры, ненависть, соперничество, подлость, даже преступленія, очернившія жизнь нѣкоторыхъ знаменитыхъ людей, имѣютъ свое начало преимущественно въ похвалахъ. Они жертвуютъ всѣмъ: здоровьемъ, жизнью, иногда и дружбою, даже честью и добродѣтелью для этого горькаго тщеславія, заставляющаго многихъ проливать слезы. Отъ этой страсти происходятъ еще два моральные порока, именно: ненависть и зависть. Кромѣ того люди, преданные умственнымъ занятіямъ, могутъ быть подобно другимъ угнетаемы и прочими душевными страстями. Между тѣмъ есть много примѣровъ, что са-

мые достойные люди не могли преодолѣть себя отъ этой слабости, употребляли всѣ свои таланты, какъ мстительное и убійственное орудіе своихъ страстей, и жертвовали своими божественными дарами этимъ гнуснымъ порокамъ, вступая въ неумолкаемую литературную полемику съ своими собратіями и задушевными друзьями, какъ съ непримиримыми врагами. Бэконъ, Боссю, Корнель, Флорентинъ, и многіе другіе ученые и знаменитые люди служатъ этому примѣромъ.

Между тѣмъ не надобно думать, чтобы всѣ геніальные и ученые люди и артисты имѣли, при великомъ своемъ умѣ, такую испорченную нравственность и подлую душу, очерненную гнусными душевными страстями, подлымъ мщеніемъ и ненавистью къ своимъ противникамъ; нѣтъ, есть много такихъ, которые съ благоразумною и благородною скромностію стараются быть снисходительными къ безчеловѣчнымъ дѣйствіямъ вредныхъ, вздорныхъ, и безпокойныхъ людей, и на ихъ

клевету и преслѣдованія не обращаютъ вниманія. Они постоянно показываютъ твердое намѣреніе и врожденную склонность къ добру, и трудятся день и ночь съ усердіемъ и самоотверженіемъ въ пользу человѣчества и для усовершенствованія его познаній. Невозможно допустить, чтобы высшія умственныя и душевныя качества имѣли склонность къ пороку. Великая душа, высокій и правдивый умъ слѣдуютъ всегда пріобрѣтенному имъ же самимъ полезному и истинному ученію. Обширность познаній необходимо ведетъ къ тому, чтобы во 1-хъ съ равнодушіемъ смотрѣть на то, что интересуетъ и занимаетъ обыкновенныхъ людей, о чемъ они сильно заботятся и чего они всѣми силами желаютъ достигнуть и пріобрѣсть,—и во 2-хъ, чтобы по крайней мѣрѣ мелочные поступки и дѣянія не могли имѣть на насъ большаго вліянія.

Изъ всего этого видно, что успѣхъ большаго развитія ума долженъ непре-

мѣшо способствовать усовершенствованію нравственности, и геніальный умъ долженъ быть путеводителемъ къ доброй и блаженной жизни.

По всѣмъ физіолого-патологическимъ правиламъ надобно почитать душевныя страсти истинными болѣзнями. Это мнѣніе оправдывается фактами и наблюденіями, потому что во всѣхъ этихъ страстяхъ безъ исключенія разстроивается гармонія между жизненными отправленіями организма. Кромѣ того каждая страсть, какого бы рода она ни была, есть видъ временнаго помѣшательства ума; ибо здѣсь дѣйствуетъ раздражающая сила ея, всегда разстроивающая гармонію даже психическихъ отправленій человѣка. Поэтому всѣ пагубныя страсти въ сущности суть индивидуальная борьба человѣка съ самимъ собою, а не съ прочими посторонними людьми. Душевныя угнетающія и бурныя страсти, подобно всѣмъ болѣзнямъ, сильно увеличиваютъ, какъ выше сказано, вліяніе нервной жизнен-

ной дѣятельности на мышечную и прочія системы. Онѣ преобладаютъ надъ сердцемъ, и стремятся разстроить и уничтожить жизненныя источники организма. Такимъ образомъ сильное угнетеніе жизненныхъ дѣйствій животной экономіи и пагубное разстройство самаго здоровья почти всегда составляютъ отличительный признакъ душевныхъ страстей.

Послѣ этого насъ, можетъ быть, спросятъ: почему, принимая душевныя страсти за истинныя болѣзни, медицина рѣдко можетъ ихъ вылечивать? Отвѣчаемъ: потому, что часто власть медицины не распространяется надъ душею и надъ ея болѣзнями, существенныя причины которыхъ иногда сокрыты отъ проницательности самыхъ опытныхъ медиковъ. Для этого есть другое врачеваніе, именно моральное, или духовное; поэтому исцѣленіе пороковъ и усмиреніе душевныхъ страстей предоставлено однимъ только моралистамъ и духовнымъ, вра-

чующимъ силою, данною имъ отъ Всевышняго, Который есть источникъ жизни Вселенной. Они, озаряя разумъ евангелическимъ ученіемъ и подкрѣпляя силу воли пастырскими своими наставленіями, могутъ гораздо лучше другихъ исцѣлять человѣка отъ душевныхъ недуговъ. Медикамъ же предоставлено только лечить и отчасти удалять или располагающія и случайныя ихъ причины, если они матеріяльны и скрываются въ организмѣ, или органическія поврежденія, отъ дѣйствія страстей происходящія, какъ то: приливы крови къ важнымъ органамъ тѣла, разстройство желудка и печени, воспаленіе мозга и многія другія болѣзни, какъ слѣдствія честолюбія, жадности, ненависти, печали, зависти и проч.

Несмотря на это, врачи употребляли всѣ возможныя средства и усилія разработать эту часть врачебной науки. Результатомъ ихъ стараній и наблюденій были слѣдующія правила необходимыя при моральномъ леченіи душевныхъ страстей:

1. Стараться хорошенько узнать состояніе и степень крѣпости органическихъ силъ, настоящее и будущее ихъ вліяніе на успленное чувствованіе.

2. Употреблять моральную силу, или другими словами, волю, дѣйствуя ею прямо противъ страсти или противъ разстройства организма, и

3. Давать другое направленіе идеямъ, чувствамъ и умственнымъ направленіямъ больнаго.

При исполненіи этихъ наставленій врачамъ дѣйствительно удалось гасить волнующія и угнетающія страсти многихъ больныхъ, потому что они брали въ соображеніе не только одну моральную сторону человѣка, но и его органическій составъ со всѣми жизненными условіями, вопреки мнѣнію философовъ, которые принимаютъ страсти за сущность болѣзней, не обращая вниманія на причины ихъ возбуждающія. По мнѣнію Reveille Parisse, каждое правило философіи дѣлается слабымъ, даже уничтожается и забы-

вается, когда сердце человѣческое сильно возбуждено страстію. Это потому, что тѣло въ соединеніи съ душою составляетъ одно неразрывное цѣлое, т. е. человѣка живаго, въ которомъ болѣзнь духа непремѣнно сопровождается и ненормальностію въ тѣлѣ, и на оборотъ.

Мы часто видимъ, что организмъ, одаренный весьма мощными и дѣятельными силами, и совершающій всѣ свои отправленія весьма правильно, почти всегда можетъ предупредить или удалить отъ себя всякое сильное моральное увлеченіе и страданіе, стоитъ только въ самомъ началѣ остановить свои стремленія, желанія и прихоти, и стараться, чтобы душевныя и умственныя привычки и занятія соотвѣтствовали органическимъ силамъ и привычкамъ; если мы содержимъ организмъ въ правильномъ состояніи, то легко можемъ успокоить, или уменьшить его чувствительность, и въ то же время усмирить и воображеніе; усмиряя воображеніе, можемъ подавить и самую душевную

страсть (*), наприм. люди крѣпкаго тѣлосложенія и полнокровные, съ приливами крови къ важнымъ органамъ и съ болѣзненною раздражительностію всей нервной системы, особенно склонные къ пылкости, легко могутъ успокоить свои страсти, даже предотвращать ихъ слабою діэтою, легковаримою пищею, потомъ ваннами разнаго рода и температуры (смотря по обстоятельствамъ), иногда даже кровопусканіемъ, голодомъ и спокойствіемъ, смѣняемымъ гимнастическими упражненіями. Напротивъ того, для людей слабаго и нѣжнаго тѣлосложенія, съ усиленною чувствительностію всего организма, туже самую пользу приносятъ укрѣпляющая и питательная діэта, успокоительные напитки и возбуждающія физическія и моральныя средства, соотвѣтственныя обстоятельствамъ и расположенію больнаго.

Хотя упомянутыя нами средства во

(*) Смотр. упомянутое соч. Reveille Parisse.

многихъ случаяхъ оказываютъ отличный успѣхъ въ усмиреніи душевныхъ страстей, но иногда онѣ не такъ дѣйствительны, чтобы ихъ истребить совершенно. Въ такихъ случаяхъ надо прибѣгать къ другимъ средствамъ, именно: стараться открыть причины, возбуждающія страсть, и удалить, или уничтожить ихъ; тѣмъ болѣе, что привычкою и частымъ наслажденіемъ нѣкоторыми страстями возбуждается сильное къ нимъ стремленіе, несмотря на производимое ими истощеніе физическаго состава организма.

Возмите въ примѣръ страсть игрока къ картежной игрѣ, или пьяницы къ вину, и посмотрите съ какою жадностью они оба ожидаютъ и даже изыскиваютъ случаи и предлоги для удовлетворенія своихъ страстей. Съ какимъ увлеченіемъ игрокъ проводитъ дорогое время, дни и ночи, за карточнымъ столомъ; даже чувства голода и дремоты не смѣютъ нарушать его игры; всѣ чувства, всѣ умствен-

ныя силы сосредоточиваются въ одной игрѣ и ничто не можетъ отвлечь его вниманіе отъ зеленаго стола. Онъ забываетъ всѣ свои священныя обязанности добродѣтельнаго гражданина, отца семейства, добраго слуги отечества, честнаго исполнителя долга къ ближнему; однимъ словомъ, этою страстію подавляются и поглощаются всѣ благородныя чувства; тысячи людей, съ многочисленными семействами, свержены ею въ бѣдность и нищету, и этимъ доведены до отчаянія, даже до преступленія. Наблюдайте за физіономіею игрока вовремя игры, и вы увидите, какъ часто она измѣняется отъ внутренняго волненія. При счастливой игрѣ появляются въ его лицѣ пріятная улыбка и живость, глаза его блестятъ, взглядъ дѣлается пріятнымъ, расположеніе духа веселымъ; онъ поетъ и шумитъ. При несчастной же, брови и глаза его потуплены внизъ, лобъ морщится, лице дѣлается блѣднымъ, пасмурнымъ и угрюмымъ. Онъ принимаетъ весьма печаль-

ный видъ; волненіе духа большое, глубокое молчаніе. Такое противуположное и скорое измѣненіе физіономіи и волненіе духа случаются въ теченіе игры иногда очень часто, даже нѣсколько разъ въ одинъ часъ; слѣдовательно, можетъ ли человѣческій организмъ при такихъ частыхъ душевныхъ возмущеніяхъ, не говоря уже о вредныхъ послѣдствіяхъ продолжительной сидячей и недѣятельной жизни, сохранить свое здоровье и силу? Рѣшительно, рано или поздо, онъ непремѣнно сильно пострадаетъ, какъ очень часто мы это и видимъ! То же дѣлается и съ пьяницею. Кромѣ того, что онъ пропиваетъ и проматываетъ, въ нетрезвомъ видѣ, все свое состояніе, отъ сильнаго раздраженія мозга и его оболочекъ, постояннаго и чрезмѣрнаго употребленія спиртныхъ напитковъ и прилива крови къ прочимъ главнымъ органамъ тѣла и проч., онъ совершенно повреждаетъ свое драгоцѣнное здоровье, и часто дѣлается жертвою бѣлой горячки, удара, чахотки, рас-

ширенія сердца и артерій, заваловъ брюшныхъ внутренностей, водянки и многихъ другихъ болѣзней. Чтобы спасти этихъ жалкихъ страдальцевъ отъ пагубной страсти, необходимо должно удалять игрока отъ картежной игры, а пьяницу отъ вина, даже отъ общества подобныхъ же имъ людей, нерѣдко старающихся завлекать невинныхъ и неопытныхъ въ свои пороки, для собственной выгоды, и тогда, рано или поздно, смотря по обстоятельствамъ, старанія наши навѣрно истребятъ пагубную страсть, особенно если при этомъ будутъ съ осторожностію употребляемы всѣ прочія исправительныя, моральныя мѣры. Чѣмъ страсть свѣжѣе, тѣмъ скорѣе и легче она истребляется, но чѣмъ старѣе, тѣмъ упорнѣе и дольше она противится нашимъ стараніямъ. Такимъ же образомъ, если намъ удастся удалить влюбленнаго, честолюбца, завистливаго, тщеславнаго, злаго и мстительнаго человѣка отъ предметовъ, возбуждающихъ ихъ страсти, то

навѣрно мы успѣемъ возстановить ихъ душевное спокойствіе. Зависть, пожирающая сердце и овладѣвающая умомъ ученаго, дипломата, артиста и проч., можетъ скоро утихнуть, если до нихъ не будутъ доходить похвалы ихъ соперникамъ. Правда, что всѣ спасительныя и предохранительныя мѣры сначала наводятъ большую скуку, но потомъ мало по малу начинаютъ оказывать свое спасительное дѣйствіе, и наконецъ совершенно исцѣляютъ несчастныхъ. Время истребляетъ все.

Второе средство для потушенія душевныхъ страстей есть собственная *воля*. Но что такое воля? Человѣкъ имѣетъ три высокія душевныя способности, которыя по важности своей занимаютъ первое мѣсто въ его животной экономіи. Это *воля разумъ* и способность *самосохраненія* (*). Изъ нихъ первая, т. е.: *воля*, есть индивидуальная психическая сила, требующая

(*) О которой говорится нѣсколько ниже.

исполненія всѣхъ нашихъ обязанностей и потребностей, какъ физическихъ такъ, и моральныхъ, подвластныхъ ей самой, но по большей части обсуженныхъ и одобренныхъ самимъ разумомъ; вторая же т. е.: *разумъ*; есть та божественная психическая способность, которая учитъ насъ поступать и дѣйствовать правильно, различать добро отъ зла, и обсуживать всѣ дѣла и дѣйствія по возможности и по запасу своихъ свѣдѣній, постановляетъ для себя правила, а волѣ даетъ направленіе по нимъ дѣйствовать. Такимъ образомъ эти душевныя силы должны дѣйствовать въ естественномъ и здоровомъ состояніи. Съ твердою волею и съ хорошими правилами человѣкъ можетъ достичь всего. Волѣ не подчиняется третья душевная способность, именно способность самосохраненія, или растительная, которая обитаетъ въ нервной системѣ органической жизни, заботится о матеріальномъ состояніи животной экономіи и о сохраненіи и сбереженіи здо-

роваго его состоянія и самой жизни, и дѣйствуетъ вовсе независимо отъ разума и воли, хотя находится съ ними въ тѣсной связи.

Прослѣдивъ жизнь человѣка отъ начала его существованія до конца, мы увидимъ, что способность самосохраненія раждается почти вмѣстѣ съ нимъ, потомъ постепенно появляется воля, и наконецъ, позднѣе всѣхъ разумъ. Новорожденный младенецъ, у котораго нѣтъ еще никакихъ слѣдовъ воли и разума, показываетъ первые признаки способности самосохраненія крикомъ, который тотчасъ прекращается, какъ только мать, или кормилица положитъ ему въ ротикъ сосокъ своей груди. Этотъ крикъ есть отголосокъ способности самосохраненія, требующей пищи для поддержанія матеріальнаго существованія. Тоже мы можемъ замѣтить и въ болѣзненномъ состояніи младенцевъ; напримѣръ: больной младенецъ плачетъ и материнская грудь не въ состояніи его успокоить, даже онъ не при-

нимаетъ ее; приложивъ на тѣло руку, вы замѣтите въ немъ жаръ, и если при осторожномъ давленіи на его животъ плачъ увеличивается, то очевидно, что ребенокъ страдаетъ животомъ и требуетъ помощи. Эту то принадлежность животной экономіи я принимаю за особенную самостоятельную душевную способность, и называю ее *способностью самосохраненія, репродуктивною*, или *растительною*. Она очень примѣтна и въ старшемъ возрастѣ, напр.: ни разумъ ни воля не могутъ чувствовать, какъ по принятіи пищи совершается пищевареніе, питаніе и уподобленіе тѣла, также отдѣленіе всѣхъ животныхъ влагъ и жидкостей, кроветвореніе, кровеобращеніе, дѣйствіе лимфатическихъ, всасывающихъ и испаряющихъ сосудовъ и проч.; здѣсь способность самосохраненія работаетъ, трудится и не имѣетъ надобности давать отчетъ о своихъ дѣйствіяхъ ни волѣ, ни разуму. Но когда она страдаетъ, тогда даетъ знать волѣ особенными своими явленія-

ми, чтобы она сообщила разуму найти способъ для оказанія ей помощи, напр.: при недостаткѣ матеріала для работы желудка и кишекъ возбуждаетъ аппетитъ и голодъ, при недостаткѣ питья—жажду, а въ болѣзненномъ состояніи, для освобожденія кишечнаго канала отъ принятой внутрь пищи излишней, или худаго качества, производитъ сама по себѣ рвоту, или поносъ, или возбуждаетъ сильныя боли при воспаленіи и судорогахъ брюшныхъ внутренностей и другихъ своихъ системъ, и этимъ извѣщаетъ волю и разумъ о необходимости скорѣйшей помощи.

Послѣ этой способности не трудно замѣтить, какимъ образомъ развивается у ребенка воля безъ содѣйствія разума, наприм.: бросаясь на горящую свѣчу, онъ хочетъ дѣлать это потому, что она поразила его зрѣніе своимъ блескомъ, даже плачетъ, когда его не пускаютъ къ ней прикоснуться. Это показываетъ, что у него развилась воля, но разума еще нѣтъ; онъ не понимаетъ, что горящая

свѣча можетъ обжечь его руку. Когда же ребенокъ сдѣлается нѣсколько постарше и хочетъ ѣсть, тогда онъ самъ протягиваетъ свою ручонку къ материнской груди, иногда даже самъ вынимаетъ ее, кладетъ въ свой ротикъ и начинаетъ сосать; онъ уже понимаетъ, гдѣ находится материнская грудь, которая можетъ питать его, и такъ далѣе.

Не рѣдко у взрослыхъ примѣчается такая сильная и буйная воля, что обуздать ее весьма трудно. Другіе же весьма легко могутъ заставить себя покориться разуму, и въ этомъ отношеніи кажется нѣтъ ни одного медика, который бы не видалъ, что многіе больные переносятъ самыя важныя хирургическія операціи безъ всякаго крика и стенанія, что многіе умираютъ добровольно голодною и другаго рода смертію, безъ всякаго ропота, и такъ далѣе.

Надобно замѣтить, что при появленіи воли и начальныхъ признаковъ разума, первая развивается быстрѣе, нежели

послѣдній; тогда дѣти дѣлаются болѣе настойчивы и капризны; у нихъ появляются разныя хорошія и дурныя наклонности. Тутъ-то родителямъ надобно обращать на нихъ все свое вниманіе, обуздывать волю ихъ, и давать ей хорошее направленіе. Въ противномъ случаѣ, дурныя наклонности, даже при совершенномъ развитіи разума, весьма трудно исправляются, особенно въ позднихъ лѣтахъ. Обузданіе воли съ малолѣтства и пріученіе ее покоряться разуму, который образованіемъ и добрыми наставленіями родителей и наставниковъ постепенно развивается и усовершенствуется, есть первое основаніе будущей добродѣтельной и счастливой жизни.

Воля, разумъ и способность самосохраненія, или репродуктивная, по моему мнѣнію, суть три главныя способности нашей душевной сферы, имѣющія свое мѣстопребываніе, первыя двѣ въ головномъ мозгу, а послѣдняя въ узловатой брюшной системѣ, т. е. въ нервахъ ор-

ганической жизни. Слѣдовательно, онѣ суть три принадлежности, или дѣятельныя силы нашей жизни, которыми она проявляется и чрезъ нервную систему совершаетъ всѣ отправленія и потребности животной экономіи. Первыя изъ нихъ, усовершенствованныя хорошимъ воспитаніемъ, полезными науками, религіею, направляютъ всю организацію къ предназначенной Всевышнимъ благородной и добродѣтельной цѣли. Слѣдовательно, эти три жизненныя принадлежности, или силы человѣка не суть простыя явленія, или эффекты нервной системы, какъ думаютъ многіе, но, по моему мнѣнію, они суть динамическія жизненныя силы, возбуждающія и животворящія нервную систему. Яснѣе и положительнѣе доказывается это еще тѣмъ, что какъ только душа оставляетъ человѣческое тѣло, нервная система его тотчасъ лишается всѣхъ своихъ жизненныхъ проявленій и разрушивается, подобно всѣмъ безжизненнымъ органическимъ тѣламъ.

Итакъ воля, разумъ и самосохраненіе непремѣнно должны находиться между собою, при здоровомъ состояніи человѣка, въ дружескомъ согласіи, и взаимно другъ друга поддерживать. Отъ разрушенія же между ними гармоніи происходятъ всѣ душевныя, моральныя и органическія разстройства человѣка, именно: отъ разстройства способности самосохраненія происходятъ всѣ органическія болѣзни, отъ разстройства воли зависятъ болѣзни моральныя, и отъ угнѣтеннаго состоянія разума зараждаются умственныя болѣзни, извѣстныя подъ именемъ душевныхъ.

Когда дѣйствія воли не обуздываются, или лучше сказать, не управляются опытнымъ и мудрымъ разумомъ, какъ кормиломъ, и принимаютъ характеръ болѣе самостоятельный, необузданный, несогласный съ правилами здраваго разсудка, тогда они получаютъ болѣзненную форму и относятся къ моральнымъ недостаткамъ, или болѣзнямъ, потому что

они уже отступаютъ отъ правильнаго и гармоническаго состоянія психической и разумной сферы, и эти болѣзни воли, по мнѣнію новѣйшихъ психологовъ, существуютъ совсѣмъ отдѣльно отъ болѣзней самаго разума.

Въ заключеніе скажемъ, что воля, управляемая здравымъ разсудкомъ, легко можетъ усмирить страсти, волнующія и тревожащія людей, даже преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни.

Послѣднее средство для усмиренія душевныхъ страстей состоитъ въ томъ, чтобы давать другое направленіе нашимъ чувствамъ, волнующимъ и угнетающимъ идеямъ, и этимъ отвлечь страдальцевъ отъ прежней сильной, или вредной, къ слабѣйшей и болѣе безвредной страсти. Хотя, повидимому, это и трудно, но почти всегда увѣнчивается успѣхомъ, или показывается облегченіе какимъ либо особен-

нымъ, необыкновеннымъ и неожиданнымъ обстоятельствомъ, дающимъ чувствамъ и идеямъ совершенно противное направленіе. Я нерѣдко видѣлъ, что записные пьяницы отъ большаго употребленія вина были поражены спльною бѣлою горячкою, отъ которой жизнь ихъ находилась въ опасности. По выздоровленіи своемъ они совершенно оставляли свой порокъ, изъ опасенія снова подвергнуться той же болѣзни и изъ страха смерти. Поіманный и однажды наказанный воръ, второй разъ уже не рѣшится на это гнусное преступленіе, потому что или боится вторичнаго наказанія, уже болѣе строгаго, или въ немъ возбуждается благородное чувство совѣсти, не допускающее его къ прежнему пороку. Часто продолжительная и глубокая горесть и печаль уничтожаются внезапною и неожиданною радостію. Бѣднякъ, обремененный многочисленнымъ семействомъ и лишенный всѣхъ способовъ къ его поддержанію, впадаетъ въ сильную задумчи-

вость и отчаяніе; но нечаянное наслѣдство послѣ близкаго родственника, или выигрышъ въ лотерею достаточной суммы, или полученіе хорошаго мѣста, дающаго ему возможность поддержать свое семейство, освобождаютъ его отъ грустныхъ мыслей. Подобныхъ примѣровъ бываетъ весьма много. Кромѣ того, чтобы отвлечь несчастныхъ, волнуемыхъ сильными страстями, надобно совѣтовать имъ заниматься тѣлесными трудами, гимнастическими упражненіями, науками и художествами, предписывать продолжительное путешествіе, иногда позволять имъ нѣкоторыя невинныя развлеченія, и вообще стараться, чтобы умъ ихъ былъ безпрерывно занятъ совершенно другими предметами, и не имѣлъ времени вспомнить о главной безпокоющей ихъ страсти, отдалять ихъ отъ предметовъ, ее напоминающихъ. Игрока надобно удалять отъ общества ему подобныхъ; пьяницу—отъ вина и сотоварищей; влюбленнаго—отъ предмета его любви, и во-

обще окружать ихъ обществомъ добродѣтельныхъ и нравственныхъ людей. Правда, подобная разлука сначала весьма тяжела, скучна и непріятна, но это затрудненіе современемъ постепенно уменьшится, и наконецъ совершенно изчезнетъ.

ГЛАВА XII.

НѢКОТОРЫЯ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЯ ГИГІЕНИЧЕСКІЯ МѢРЫ, НУЖНЫЯ ПРИ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЯХЪ.

Выше мы уже сказали, что при леченіи, какъ гигіеническомъ, такъ и врачебномъ, надобно обращать вниманіе на многія обстоятельства и преимущественно на тѢлосложеніе человѢка (Constitutio).

Каждому, безъ сомнѢнія, извѢстно, какъ рѢдко можно встрѢтить между тысячами людей двухъ совершенно между собою сходныхъ по чертамъ лица, голосу и проч. Столько же трудно найти двухъ совершенно сходныхъ по тѢлосложенію, или другими словами: степени крѢпости

органическихъ, или тѣлесныхъ силъ. Это доказываютъ ежедневныя наблюденія; наприм.: одни отъ рожденія своего бываютъ слабѣе, а другіе крѣпче, одни болѣе, другіе менѣе чувствительны, одни хладнокровны, другіе раздражительны, хотя росли и воспитывались при однихъ и тѣхъ же обстоятельствахъ и условіяхъ. Основываясь на этомъ, съ большею вѣроятностію можно сказать, что дѣйствіе внѣшнихъ вліяній, или возбужденій бываетъ также весьма различно, смотря по жизненнымъ и органическимъ свойствамъ того, на котораго оно направлено; наприм.: одна и таже пища, или питье одному нравится, другому нѣтъ. Одно и тоже лекарство въ однихъ и тѣхъ же болѣзняхъ, одному помогаетъ, а другому нѣтъ. Я видѣлъ одну дѣвицу, которая подвергалась продолжительнѣйшей безсонницѣ отъ одного и болѣе грана опія, между тѣмъ какъ извѣстно, что онъ и въ меньшихъ пріемахъ дѣйствуетъ сотворно. Всѣмъ извѣстно, что одно и то-

же лекарство принимается одними съ удовольствіемъ, а другими съ отвращеніемъ. Эти и многіе другіе примѣры научаютъ насъ при употребленіи врачебныхъ и гигіеническихъ средствъ обращать вниманіе на тѣлосложеніе каждаго больнаго, т. е. на главные виды темпераментовъ, сангвиническій, нервный, лимфатическій и меланхолическій, со всѣми ихъ видоизмѣненіями, также требующими нѣкотораго различія въ употребленіи врачебныхъ, гигіеническихъ и діэтетическихъ средствъ.

Если люди, преданные умственнымъ занятіямъ, имѣютъ нѣжное и слабое тѣлосложеніе, то надобно стараться поддерживать ихъ возбудительными и укрѣпляющими средствами. Напротивъ того, если они полнокровны и сильны, то стараться успокоивать волненіе ихъ кровеносной системы, и такъ далѣе; вообще, совѣтовать имъ поступать въ своихъ занятіяхъ сообразно тѣлосложенію, и никогда не переходить границъ умѣренности,

что весьма можетъ вредить ихъ здоровью и изнурять ихъ силы.

Второе правило, весьма важное для каждаго, особенно для преданнаго умственнымъ занятіямъ, состоитъ въ сбереженіи своего желудка. Каждый можетъ опредѣлить опытомъ: какая пища и питье и какое количество ихъ для него вредно, или полезно, и какъ переварпваетъ его желудокъ разныя питательныя вещества. Если человѣкъ, зпая свойства и чувствительность своего желудка, злоупотребляетъ его силами, то, безъ сомнѣнія, надобно ожидать сильнаго разстройства пищеваренія и разныхъ другихъ болѣзненныхъ припадковъ, особенно при педѣятельномъ состояніи тѣла. Тѣмъ болѣе, что при страданіи пищеварительныхъ органовъ страдаютъ, по сочувствію, и мозгъ и умственныя способности, и наоборотъ, при страданіи послѣднихъ разстроиваются и отправленія первыхъ. Умѣренность, соотвѣтствующая силамъ и чувствительности желудка, поддержи-

ваетъ жизненныя силы, какъ его самаго, такъ и всего организма. Здѣсь нехудо помнить древнюю поговорку: «надобно ѣсть, чтобы жить, а не жить для того, чтобы ѣсть». Всякая неумѣренность, какого бы рода она ни была, вредна для здоровья и ускоряетъ приближеніе старости.

Кромѣ упомянутыхъ обстоятельствъ, надобно еще обращать вниманіе на нѣкоторые предметы, къ которымъ уже натура привыкла, и съ которыми она какъ бы сродинлась, такъ что отстать отъ нихъ ей уже трудно. Мы видѣли уже выше, что многіе привыкаютъ къ большому количеству кофе, при употребленіи котораго чувствуютъ себя очень хорошо и прекрасно занимаются умственными трудами, хотя въ сущности онъ безполезенъ, а въ большомъ количествѣ и вреденъ. Также нѣкоторые занимаются усерднѣе при куреніи сигаръ и табаку. Я зналъ одного очень умнаго юриста, который при сочиненіи важныхъ судебныхъ бумагъ выпивалъ глотками до двухъ штофовъ водки въ сутки. Но въ по-

слѣдствіи времени эта привычка произвела у него завалы брюшныхъ внутренностей, съ примѣтнымъ разстройствомъ здоровья.

Отъ усиленныхъ продолжительныхъ трудовъ, нашъ умъ, подобно тѣлу, устаетъ и слабѣетъ, и для возобновленія своихъ силъ требуетъ отдыха и подкрѣпленія. Если же, несмотря на усталость, человѣкъ принужденъ продолжать свои труды, или имѣетъ очень мало времени для отдыха, недостаточнаго для поддержанія своихъ силъ, тогда тѣло его совершенно изнемогаетъ, изнуряется и онъ не въ состояніи болѣе трудиться. Такимъ же образомъ, если мы не дадимъ нашему уму достаточнаго времени для отдыха и подкрѣпленія послѣ долгихъ и глубокихъ размышленій, то въ короткое время можемъ замѣтить, что многія изъ способностей ума, а иногда и всѣ, устаютъ, не покоряются волѣ, и даже притупляются. Отъ частаго подобнаго напряженія, сужденіе, соображеніе, воображеніе, про-

ницательность и память, какъ бы оглу-шаются, а иногда совершенно теряется прежняя наша способность заниматься, какъ слѣдуетъ, умственными дѣлами. Вотъ причина, почему медики, имѣющіе большое число паціентовъ въ какой либо больницѣ, или городской практикѣ, скоро устаютъ, какъ будто бы отъ сильныхъ тѣлесныхъ трудовъ, несмотря на то, что дѣлаютъ свои визиты въ экипажѣ. Умственныя способности ихъ безпрерывно находятся въ напряженіи, отъ продолжительныхъ размышленій о болѣзняхъ паціентовъ и отъ безпрерывнаго волненія при посѣщеніи опасно больныхъ, которые, по жестокости болѣзни, или по недостатку средствъ противъ нея, должны дѣлаться жертвою лютой смерти. Дѣйствительно, трудно описать это жалкое положеніе истиннаго врача филантропа. Душа его раздирается и сердце плачетъ, когда предвидитъ опасность своего ближняго и по разнымъ причинамъ и несчастнымъ обстоятельствамъ не можетъ

подать руки помощи для спасенія его отъ гибели! По моему мнѣнію, не худо было бы нашимъ собратамъ, по причинѣ сильнаго вліянія на нихъ посѣщенія большаго числа больныхъ, ограничить количество ихъ такъ, чтобы исполнять свой долгъ въ пользу человѣчества безъ усталости умственной своей дѣятельности; потому что иначе, подъ конецъ своихъ безчисленныхъ визитовъ они, безъ сомнѣнія, не могутъ разсудить и обдумать, при всемъ своемъ желаніи, всѣ условія паціента такъ хорошо и подробно, какъ этого требуетъ чистая совѣсть врача филантропа и здравый разсудокъ. Впрочемъ, ко вреду человѣчества, всѣ тѣ врачи, которые имѣютъ обширную практику, ни подъ какимъ видомъ не могутъ отказаться отъ требуемой отъ нихъ помощи страждущему человѣчеству, не подвергаясь обвиненіямъ въ безчеловѣчіи, и равнодушіи къ страданіямъ другихъ. Врачи же, желая, съ одной стороны, избѣжать подобныхъ упрековъ, помрача-

ютъ, съ другой, по невѣдѣнію, или по неволѣ, громкую свою славу. Ибо очень естественно, что усталость ума, отъ визитаціи большаго числа больныхъ и недостатокъ времени не позволяютъ имъ не только хорошо слѣдить за своими больными, но даже отмѣчать каждый разъ, для памяти, какая у каждаго болѣзнь и что уже прописано. Такимъ образомъ, по неволѣ должны происходить ошибки въ распознаваніи и леченіи болѣзней, скоро помрачающія славу даже самыхъ опытныхъ практиковъ, которая, распространившись между всѣми жителями большихъ городовъ, даже цѣлыхъ государствъ, должна въ непродолжительное время постепенно угаснуть между тѣми же самыми паціентами, которые прежде ежедневно толпились на ихъ лѣстницахъ и въ пріемныхъ залахъ. Мы говоримъ только о добродѣтельныхъ, человѣколюбивыхъ и отличныхъ практическихъ врачахъ, которыми дѣйствительно можетъ гордиться медицинское

сословіе и все человѣчество, но не о тѣхъ, которые, не имѣя ни теоретическихъ, ни практическихъ основательныхъ свѣдѣній, разными низкими происками, пронырствомъ и шарлатанствомъ успѣли пріобрѣсть у неопытныхъ и недальновидныхъ людей неограниченное довѣріе, и пользуются всѣми средствами, чтобы захватить въ свои руки большую практику, единственно для удовлетворенія своей алчности и корыстолюбія. О такихъ шарлатанахъ не можетъ быть рѣчи въ нашей книгѣ. Они рано, или поздно должны сдѣлаться жертвою всеобщаго приговора, какъ вредные и презрѣнные члены общества, и быстро исчезнуть изъ него, подобно хищнымъ птицамъ, залетѣвшимъ за своими жертвами слишкомъ далеко, и по слабости своихъ крыльевъ быстро падающимъ съ высоты атмосферы въ мрачныя волны океана, не оставляя послѣ себя ни чего, кромѣ сожалѣнія о несчастныхъ, загнанныхъ ими на непзбѣжную и безпомощную погибель.

Итакъ мы уже сказали что при усиленныхъ умственныхъ занятіяхъ и вообще при чрезмѣрномъ напряженіи жизненныхъ и тѣлесныхъ силъ, необходимо или останавливаться на нѣсколько времени, или вообще сохранять умѣренность; въ противномъ же случаѣ можно повредить своему здоровью, или разслабить, и даже потерять, нѣкоторыя умственныя способности. По такому свойству нашей животной экономіи никому не слѣдуетъ переступать за предѣлы положительныхъ ея правилъ, и необходимо должно имъ покоряться. Когда же ученаго и государственнаго человѣка, литератора, поэта, артиста и проч. посѣтитъ вдохновеніе, или особенное расположеніе къ труду, тогда онъ долженъ писать, сочинять и работать столько времени, сколько продолжается высокая и геніальная плодовитость его ума. Это самая дорогая минута въ его умственной жизни, которою онъ долженъ пользоваться для изложенія на дѣлѣ высокихъ произведеній своего ума, прославля-

ющихъ его между современниками и въ грядущія времена. Но какъ только это вдохновеніе начинаетъ проходить, или слабѣть, или, вслѣдствіе продолжительной дѣятельности мозга, чувствуется сильный жаръ и тягость въ головѣ отъ прилива кь ней крови, въ глазахъ темнѣетъ, въ ушахъ звѣнитъ и лицо дѣлается краснымъ, или багровымъ, тогда надобно прекратить совершенно умственныя занятія, дать отдыхъ нашему уму и мозгу, для укрѣпленія и возобновленія своихъ силъ, и этимъ успокоить волненіе кровеобращенія, и уничтожить приливъ крови къ головѣ. Этотъ отдыхъ ума долженъ продолжаться до тѣхъ поръ, пока совершенно пройдутъ всѣ припадки и мы почувствуемъ, что въ состояніи опять продолжать свои умственныя занятія безъ напряженія.

Кромѣ того, когда при умственныхъ занятіяхъ появляется много богатыхъ мыслей, и мы усиливаемся осуществить ихъ на дѣлѣ, или на бумагѣ, тогда надобно стараться держать голову прямо и не

наклоняться сильно впередъ, освободить тѣло отъ всякаго рода повязокъ и одеждъ, причиняющихъ давленіе на шею, грудную и брюшную полость. Потому что при такихъ занятіяхъ быстрота кровеобращенія увеличивается, и отъ давленія на поверхностные сосуды, особенно на шейные, скорѣе можетъ происходить приливъ крови къ мозгу, уже и безъ того находящемуся въ раздраженномъ состояніи и обильному кровію. Чтобы предупредить каждый приливъ къ мозгу, имѣющій всегда худыя послѣдствія, надобно стараться дѣлать отвлеченія ея къ ногамъ, содержа ихъ всегда теплыми; потому что если ноги холодны, то приливы крови къ мозгу могутъ сдѣлаться сильнѣе и опаснѣе, особенно если и желудокъ наполненъ пищею. Поэтому важному обстоятельству здравыя правила гигіены не могутъ одобрять неосторожныхъ поступковъ нѣкоторыхъ знаменитыхъ людей, наприм: Боссюета и Шиллера, изъ которыхъ первый занимался

всегда въ холодной комнатѣ, весьма тепло покрывая свою голову, а послѣдній, какъ увѣряютъ, во время работы держалъ свои ноги во льду (*).

При умственныхъ кабинетныхъ занятіяхъ надобно также избѣгать яркаго свѣта и всякаго шума, чтобы занятыя ими чувства немогли развлекать нашихъ мыслей и безпокоить нашъ умъ; вообще при занятіяхъ надобно стараться избѣгать всего безпокоющаго.

Имѣя въ виду физіологическій законъ, что очень трудно и почти невозможно одному и тому же лицу въ одно время исполнять два противоположныя умственныя дѣйствія, надобно держаться при размышленіяхъ только одной идеи и цѣли, и отдаляться отъ всѣхъ посторонннихъ и разнородныхъ мыслей; потому что усиленное и одновременное вліяніе двухъ противоположныхъ предметовъ истощаютъ жизненныя, умственныя и органи-

---

(*) Reveille Parisse, loco citato.

ческія силы животной экономіи, и если при нашихъ умственныхъ размышленіяхъ безпокоитъ насъ какая либо изъ потребностей нашего тѣла, наприм: выпустить мочу и пр., надобно стараться тотчасъ удовлетворить ее, потому что подобныя органическія потребности сильно тревожатъ мыслящаго человѣка, отвлекаютъ его отъ занятій; а съ другой стороны каждое пренебреженіе ими имѣетъ вредное вліяніе на состояніе умственныхъ и тѣлесныхъ отправленій.

ГЛАВА XIII.

КРАТКІЙ ОБЗОРЪ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАГО ЛЕЧЕНІЯ БОЛѢЗНЕЙ ПРОИСХОДЯЩИХЪ ОТЪ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЙ И СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ.

Окончивъ описаніе гигіеническихъ постановленій, намъ слѣдуетъ теперь приступить къ терапевтическому врачеванію болѣзненныхъ припадковъ, особенно замѣчаемыхъ у людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, которые, кромѣ болѣзней, поражающихъ всѣхъ вообще людей, нерѣдко страдаютъ особенными, отъ рода жизни ихъ зависящими недугами, по большей части вслѣдствіе разстройства отправленій трехъ главныхъ системъ нашего организма, имен-

но: кровеносной, нервной и растительной.

Изъ этого видно, что кругъ дѣйствія терапевтическаго леченія этихъ важныхъ системъ долженъ бы быть также обширенъ, какъ и гигіеническій. Но это сочиненіе не есть монографія какой либо особенной специфической болѣзни, а заключаетъ въ себѣ большую часть недуговъ, подробно описанныхъ въ частной терапіи, гдѣ каждый врачъ и не врачъ, хорошо понимающій сущность страданій членовъ избраннаго нами класса, можетъ всегда найти руку помощи; поэтому мы не должны переступать границъ предначертаннаго нами плана и обременять посторонняго читателя, мало знакомаго съ медициною, обширнымъ и неумѣстнымъ изложеніемъ врачебнаго леченія этихъ болѣзней, а ограничимся только нѣкоторыми врачебными наставленіями, доступными для каждаго образованнаго и постороняго человѣка, сколько надобность и границы предстоящей книги этого по-

требуютъ. Между тѣмъ, во всякомъ случаѣ, въ трудныхъ обстоятельствахъ и при сильномъ развитіи опасныхъ болѣзней подобнаго рода, надобно прибѣгать къ помощи истинныхъ врачей, понимающихъ физіолого-патологическое состояніе, начало, и леченіе этихъ болѣзней и состояніе организаціи каждаго, несравненно лучше, нежели посторонній человѣкъ, какого бы образованія онъ ни былъ. Дѣйствительно трудно человѣку, преданному умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, отстать отъ любимыхъ имъ работъ; трудно, говорю, ученому и государственному мужу, литератору, поэту, артисту и нашему трудолюбивому чиновнику—служакѣ отказаться отъ подобныхъ занятій, съ которыми онъ какъ будто сроднился и свыкся съ юныхъ своихъ лѣтъ, и которыя продолжаетъ во всю свою жизнь, съ преданностію и самоотверженіемъ. По этой причинѣ, часто, не смотря на дѣйствительную увѣренность въ явномъ поврежденіи своего здоровья,

когда медицинскія наставленія и внутреннее убѣжденіе понуждаютъ его умѣренно заниматься для сбереженія своего здоровья, онъ не въ состояніи рѣшиться на это, вслѣдствіе внутренняго необузданнаго влеченія и привычки, тѣмъ болѣе, что эти болѣзненные припадки сначала появляются весьма слабыми, и есть надежда скоро освободиться отъ нихъ строгою діэтою и воздержаніемъ. Хотя дѣйствительно нѣкоторые знаменитые люди жили довольно долго, несмотря на разстроенное здоровье, слабость и изнеможеніе тѣла, съ постояннымъ физическимъ страданіемъ и психическимъ раздраженіемъ, однакожъ жизнь ихъ была бы еще пріятнѣе и долговѣчнѣе, еслибы они предавались своимъ занятіямъ съ умѣренностію и бережливостію своего здоровья; они тогда полезными своими трудами оказали бы вѣроятно еще болѣе пользы и услугъ человѣчеству. Но большая часть изъ нихъ дѣлается жертвою своей неосторожности даже въ раннихъ лѣтахъ.

Первоначальное разстройство ихъ здоровья мало по малу увеличивается, и наконецъ достигаетъ до опасной степени.

Такъ какъ припадки, коими обнаруживаются болѣзни людей, преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, зависятъ отъ разстройства трехъ главныхъ системъ нашего тѣла: кровеносной, нервной и репродуктивной, или растительной, то мы должны раздѣлить и самое леченіе ихъ на три главные класса, изъ которыхъ каждый дѣйствуетъ противъ особенныхъ болѣзненныхъ припадковъ каждой изъ упомянутыхъ системъ.

А.

ЛЕЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЫ.

Если обратимъ вниманіе на описаніе болѣзненныхъ припадковъ, коими страда-

югъ люди, преданные продолжительнымъ и глубокимъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни то ясно увидимъ, что припадки, показывающіе разстройство кровеносной системы, болѣе другихъ явны, часты, и что одни изъ нихъ только предвѣщаютъ какую либо важную болѣзнь, а другіе составляютъ явленія уже развитой болѣзни.

Если вышеписанныя гигіеническія наставленія не въ состояніи истребить предвѣщающихъ слабыхъ припадковъ, то надобно прибѣгнуть къ слабымъ врачебнымъ средствамъ. Часто временная боль, тяжесть и круженіе головы и потемнѣніе въ глазахъ, происходящія отъ прилива крови къ головѣ, очень скоро проходятъ отъ кратковременнаго удаленія причины, именно: отъ временнаго оставленія умственныхъ занятій, и отъ соблюденія строгой діэты при умѣренномъ гимнастическомъ упражненіи и движеніи тѣла. Если же эти средства не помогаютъ, тогда съ большимъ успѣхомъ употребляют-

ся отвлекающія средства чрезъ кишечный каналъ, либо чрезъ кожу; въ такомъ случаѣ совѣтуютъ употребить, особенно при гастрическомъ разстройствѣ легкое слабительное изъ горькой воды, или кремор-тартара, англійской соли, александрійскаго листа и проч., и поставить горчичники на затылокъ, или на конечности. Въ подобныхъ случаяхъ отлично помогаетъ обливаніе головы холодною водою, повторенное нѣсколько разъ въ день, или прикладываніе холодныхъ примочекъ, иногда даже льда къ головѣ. Нерѣдко случается, что эти средства помогаютъ, но не освобождаютъ совершенно больнаго отъ непріятныхъ припадковъ. Тогда приставленіе отъ 10 до 20 піявокъ за ушами, или вокругъ задняго прохода, если этотъ приливъ геморроидальнаго свойства, совершенно излечиваютъ больнаго, который ни въ какомъ случаѣ не долженъ приниматься тотчасъ по уничтоженіи этихъ припадковъ за свои занятія, но отдыхать до тѣхъ поръ, пока

волненіе и приливъ крови уничтожатся и кровеносная система придетъ въ правильное состояніе. Въ противномъ случаѣ, сказанные припадки могутъ возобновиться, и уже въ болѣе сильной степени.

Такимъ же образомъ можно излечить и первоначальныя явленія прилива крови къ грудьнымъ и брюшнымъ внутренностямъ. Временное оставленіе занятій, строгая діэта, легкія слабительныя средства, кислое прохладительное питье, или простая свѣжая вода, поставленіе горчичниковъ на икры и подошвы, и наконецъ піявки къ заднему проходу, часто увѣнчиваются въ этомъ случаѣ, отличнымъ успѣхомъ.

Когда же увидимъ, что припадки, коими страдаютъ упомянутые люди, принадлежатъ уже развитой и усиленной болѣзни, тогда надобно стараться узнать сущность, или натуру этой болѣзни, т. е.: рѣшить: суть ли эти явленія конгестивнаго, или воспалительнаго свойства? Для рас-

познаванія этого здѣсь часто требуется большая практическая проницательность. Явленія постояннаго и привычнаго прилива, или изліянія крови въ важные органы нерѣдко весьма трудно отличить отъ первоначальныхъ воспалительныхъ припадковъ. Но если обратимъ вниманіе на увеличенную температуру тѣла, на скорость и неправильное напряженіе пульса, на сухость во рту и языка, жажду и преимущественно на постоянную боль страждущаго органа, увеличивающуюся отъ малѣйшаго наружнаго давленія (гдѣ только можно его производить) на стетоскопическія изслѣдованія груди, при страданіи ея внутренностей, и на нѣкоторыя другія явленія, какъ первенствующіе припадки воспалительнаго процесса, тогда очень легко можно различить воспалительные припадки отъ конгестивныхъ, изъ коихъ послѣдніе кажутся несравненно слабѣе и сноснѣе первыхъ, и рѣдко сопровождаются лихорадочными припадками, хотя въ сущности часто бы-

ваютъ опаснѣе первыхъ. Постоянный приливъ крови къ важнымъ органамъ, особенно къ головнымъ и груднымъ, нерѣдко причиняетъ апоплексическій ударъ, съ разрывомъ кровеносныхъ сосудовъ и изліяніемъ крови, и тогда нерѣдко смерть бываетъ неизбѣжна, какъ это случилось со многими извѣстными людьми (*). Напротивъ того, при полномъ развитіи воспаленія мы имѣемъ болѣе надежды и болѣе средствъ спасти больнаго отъ опасности. Притомъ частый приливъ крови можетъ причинить расширеніе кровеносныхъ сосудовъ и даже упорное воспаленіе, нарывы и многія другія опасныя болѣзни въ существѣ главныхъ внутренностей. По этой причинѣ благоразуміе требуетъ, чтобы не пренебрегать начальными явленіями, какъ одного, такъ и другаго болѣзненнаго процесса.

Для леченія, какъ воспаленія, такъ и упорнаго прилива крови, врачи прибѣга-

---

(*) Смот. выше, стран. 178.

ютъ, кромѣ вышеписанныхъ средствъ, еще и къ слѣдующимъ:

1) *Кровеизвлеченіе*. Оно раздѣляется на общее и мѣстное. Кровепзвлеченіе называется общимъ, или кровопусканіемъ, когда врачъ находитъ нужнымъ пустить кровь изъ поверхностныхъ венъ, или артеріи; оно употребляется какъ въ сильныхъ приливахъ крови къ важнымъ органамъ тѣла, такъ и въ воспаленіяхъ; а частнымъ, или мѣстнымъ, когда посредствомъ кровесосныхъ банокъ, или піявокъ выпускаемъ извѣстное колпчество крови пзъ страждущей частп. Первое кровеизвлеченіе удаляетъ кровь изъ общей ея массы, протекающей въ большихъ кровеносныхъ сосудахъ, а второе пзъ волосныхъ сосудовъ самой страждущей частп, или сосѣднихъ, съ цѣлію уменьшпть мѣстное накопленіе и застой крови.

Наблюденія показываютъ, что надобно быть весьма осторожнымъ при кровопусканіяхъ у людей, преданныхъ глу-

бокимъ и продолжительнымъ размышленіямъ; хотя они, по наружности, часто бываютъ полнокровнаго и крѣпкаго тѣлосложенія, однако въ сущности вовсе чужды подобныхъ качествъ; потому что отъ сильнаго и продолжительнаго энергическаго состоянія нервно-мозговой системы, органическія силы всей животной экономіи примѣтно уменьшаются и даже значительно разслабляются, а между тѣмъ общая чувствительность и раздражительность весьма развиты. По этой причинѣ обильное, или малое, но повтореннное, кровопусканіе, какъ сильное разслабляющее средство, можетъ въ подобныхъ обстоятельствахъ причинить большой упадокъ жизненныхъ и органическихъ силъ больнаго и нанести ему немилуемую гибель. Въ случаѣ же надобности надобно производить или весьма умѣренное кровопусканіе, или, лучше всего, поставить на самую страждущую часть, или около ея, достаточное количество банокъ, или піявокъ, потому что мѣстное

кровеизвлеченіе гораздо меньше разслабляетъ организмъ, нежели общее, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ можетъ его совершенно замѣнить. Неосторожныя и повторенныя кровопусканія, по свидѣтельству авторовъ, ускоряли смерть многихъ знаменитыхъ людей.

2. Послѣ кровеизвлеченія, въ леченіи воспаленія и прилива крови къ важнымъ органамъ, славятся *слабительныя*, особенно изъ среднихъ солей, какъ средства отвлекающія и очищающія кишечный каналъ. Но и здѣсь надобно быть осторожнымъ, чтобы сильнымъ ихъ дѣйствіемъ не разслабить организмъ, и потому лучше давать ихъ въ малыхъ, но повторенныхъ пріемахъ.

3. *Селитра, натръ, нашатырь, очищенный креморъ-тартаръ* и прочія *средія соли* суть наилучшія прохлаждающія кровь средства, которыя можно употреблять съ большою смѣлостью при всякомъ воспаленіи, или болѣзненномъ волненіи кровеносной системы, особенно когда

изобилуетъ волокнистая часть крови. Но при воспаленіяхъ слизистой перепонки кишечнаго канала, особенно острыхъ, эти соли, по принятіи ихъ внутрь, приходятъ въ прикосновеніе съ воспаленною поверхностію, и могутъ ее раздражать; въ этомъ случаѣ лучше употреблять слизистыя и мягчительныя лекарства и растительное молоко. Но болѣе всего полезны:

4. *Каломель* или *сладкая ртуть.* Она есть отличнѣйшее противувоспалительное, ничѣмъ незамѣняемое средство, скоро и вѣрно уничтожающее пластическое состояніе крови. Употребленіе ея противъ воспаленія всѣхъ органовъ и частей тѣла почти всегда увѣнчивается отличнымъ успѣхомъ. Но оно должно быть весьма осторожно, чтобы не произвести слюнотеченія; тѣмъ болѣе, что очень многіе такъ къ нему воспріимчивы, что часто отъ нѣсколькихъ грановъ каломели подвергаются сильному слюнотеченію (*),

(*) Я видѣлъ въ своей практикѣ упорное, сильное и опасное слюнотеченіе, отъ употребленія внутрь только двухъ грановъ сладкой ртути.

весьма опасному для больныхъ со слабымъ и нѣжнымъ тѣлосложеніемъ, каковы люди, занимающіеся продолжительными умственными дѣлами.

5. *Рвотный камень* при воспаленіяхъ головныхъ и грудныхъ внутренностей, въ повторенныхъ малыхъ, а иногда и довольно большихъ пріемахъ, часто не уступаетъ дѣйствію каломели. Но если каждый его пріемъ производитъ рвоту, то надобно или уменьшить его, или вовсе прекратить употребленіе сего камня. Часто, въ сильныхъ воспаленіяхъ и въ большихъ пріемахъ рвотный камень не причиняетъ рвоты, которая начинаетъ показываться вмѣстѣ съ уменьшеніемъ воспаленія; тогда также надобно или уменьшить пріемъ, или совершенно перемѣнить лекарство. При семъ надобно замѣтить, что при воспаленіи мозга и его оболочекъ, часто замѣчается сильное сочувственное раздраженіе желудка, обнаруживающееся тошнотою и рвотою; въ такомъ случаѣ вовсе не надобно употреблять

этого средства, также какъ и при воспалительномъ состоянiи кишечнаго канала.

6. *Наперсточная трава* (digitalis purpurea), въ малыхъ и повторенныхъ пріемахъ употребляемая при воспаленiи и страданiи головнаго мозга и грудныхъ внутренностей, сопровождаемомъ волненiемъ кровеносной системы, приноситъ часто большую пользу, по успокоительному своему дѣйствiю на послѣднюю.

При семъ надобно имѣть всегда въ виду, что стараясь, при подобныхъ страданiяхъ, уменьшить воспалительный процессъ, не должно сильно разслаблять организмъ врачебными средствами; въ противномъ случаѣ одна опасная болѣзнь очень легко можетъ перейти въ другую, еще болѣе опасную и даже смертельную; во всякомъ случаѣ, противувоспалительный способъ леченiя долженъ быть употребляемъ для людей, преданныхъ продолжительнымъ умственнымъ занятiямъ, съ большою осторожностiю и предусмотрительностiю, и всегда должно имѣть въ

виду состояніе жизненныхъ и органическихъ силъ, чтобы не разслабить ихъ совершенно. Въ подобныхъ обстоятельствахъ священный долгъ совѣстливаго врача состоитъ не только въ исцѣленіи страждущаго отъ угнѣтающей его опасной болѣзни, но и въ предупрежденіи и освобожденіи его и отъ могущихъ случиться послѣ нея болѣзненныхъ послѣдствій, иногда весьма опасныхъ. По чему, какъ только появляются признаки малѣйшаго упадка силъ, должно тотчасъ переходить къ возбуждающимъ средствамъ, на прим: къ употребленію камфоры, мауна, бараньей травы, и другихъ подобныхъ средствъ; а потомъ окончить леченіе крѣпительными средствами.

При упорныхъ воспаленіяхъ внутренностей и приливовъ къ нимъ крови, наружныя раздражающія и отвлекающія средства, какъ то: пластырь шпанскихъ мухъ, горчичники и проч., часто приносятъ большую пользу, а при воспаленіи брюшныхъ внутренностей сначала мож-

но употреблять съ отличнымъ успѣхомъ припарки изъ мягчительныхъ травъ и сѣмянъ, соединенныхъ иногда съ наркотическими травами, и треніе изъ меркуріальной мази съ масломъ, свареннымъ съ бѣленою.

Одно изъ дѣйствительныхъ наружныхъ средствъ при воспаленіи мозга и его оболочекъ, равнымъ образомъ при приливахъ къ нимъ крови и кровяномъ ударѣ, въ варикозномъ состояніи мозговыхъ венъ, въ размягченіяхъ и даже нарывахъ существа мозга, есть частое обливаніе головы холодною водою, по правиламъ водолеченія, и прикладываніи къ ней холодныхъ примочекъ, иногда даже льда.

Б.

ЛЕЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Чтобы правильно направить леченіе болѣзненныхъ страданій нервной системы,

надобно стараться различать, какого онѣ свойства и къ какому принадлежатъ классу. Такъ какъ изъ наблюденій видно, что къ нервнымъ принадлежатъ: во 1-хъ, припадки и послѣдствія воспалительнаго состоянія головнаго и спиннаго мозга, обнаруживающіяся не рѣдко въ видѣ спазмъ туловища, конечностей и многихъ грудныхъ и брюшныхъ внутренностей и проч; во 2-хъ, явленія сильнаго раздраженія всей нервной системы, безъ всякаго видимаго участія воспаленія, т. е.: явленія чрезмѣрно усиленной жизненной энергіи всей нервной системы, и наконецъ въ 3-хъ, признаки разстройства и болѣзненнаго состоянія самаго разума и его способностей; то для леченія этихъ трехъ видовъ нервныхъ болѣзней надобно дѣйствовать, какъ противъ случайныхъ, такъ и противъ ближайшей ихъ причины.

1. Во всѣхъ трехъ сказанныхъ видахъ болѣзней нервной системы у людей, составляющихъ предметъ нашей книги, случайную причину, по большей части, со-

ставляютъ продолжительныя умственныя занятія и глубокія размышленія. Поэтому, для излеченія упомянутыхъ болѣзней первое показаніе, или правило состоитъ въ скорѣйшемъ, по возможности, отдаленіи больнаго отъ занятій, особенно если онъ отъ природы нервнаго и нѣжнаго тѣлосложенія, увеличивающаго расположеніе къ подобнымъ болѣзнямъ. Исполненіе этого показанія иногда очень легко, а иногда очень трудно и даже невозможно, и зависитъ или отъ внѣшнихъ житейскихъ обстоятельствъ, или отъ раздражительнаго и взволнованнаго состоянія душевныхъ страстей, особенно когда воля преобладаетъ надъ разумомъ.

Въ такомъ случаѣ мы видимъ, что часто писатель, поэтъ, или артистъ и проч., обремененный многочисленнымъ семействомъ, ожидающимъ единственно отъ трудовъ его рукъ и ума дневнаго своего пропитанія, или государственный мужъ, желая оправдать возложенное на него высокое довѣріе, предаются, для точнаго ис-

полненія этихъ высокихъ и священныхъ своихъ обязанностей, глубокимъ и продолжительнымъ размышленіямъ, несмотря на свою болѣзнь. Здѣсь высокія христіанскія чувства чистѣйшей души; здѣсь торжествуетъ благородное сочувствіе въ ближнему и стремленіе къ точному исполненію долга въ отношеніи къ Царю и отечеству, и преобладаетъ надъ всѣми прочими индивидуальными чувствами; здѣсь, говорю, благородный, великодушный и честный человѣкъ не думаетъ уже о своемъ собственномъ органическомъ мірѣ, но стремится, по высокимъ своимъ чувствамъ, къ внѣшнему міру, чтобы показать примѣрную свою добродѣтель точнымъ исполненіемъ возложенныхъ на него священныхъ обязанностей, какъ отца и главы многочисленнаго семейства, такъ и вѣрнаго и примѣрнаго исполнителя точнаго смысла отечественныхъ законовъ и высокой воли чтимаго имъ Монарха.

Въ нѣкоторыхъ же случаяхъ мы ви-

димъ, что коварство, тщеславіе, месть, зависть, самолюбіе и проч. подавляютъ благородныя чувства ученаго человѣка, поэта, артиста и проч., тревожатъ и потрясаютъ всю душевную его сферу, и побуждаютъ его или къ низкому мщенію противъ своего собрата, или къ помраченію славы и честнаго имени своего согражданина, вопреки правилъ благороднаго разсудка. Эти низкія страсти волнуютъ его разумъ и заставляютъ его напрягать умственныя свои способности, проспживать нѣсколько дней и ночей сряду безъ сна и пищи, дабы излить на бумагу ядъ своего пера, отравляющій душу и чувства его собрата, или какимъ либо произведеніемъ рукъ, или геніальнаго своего ума, помрачить и унизить славу другаго. Эти и подобныя обстоятельства часто не позволяютъ исполнить первое показаніе къ леченію.

2. Второе показаніе направлено противъ ближайшей причины, т. е. противъ сущности болѣзни. Намъ извѣстно изъ

вышеписаннаго, что усиленныя и продолжительныя умственныя занятія всегда пропзводятъ раздраженіе всей нервной системы. Это то раздраженіе есть ближайшая причина всѣхъ болѣзней этой системы; потому что при такомъ продолжительномъ раздраженіи часто дѣлаются, по физіолого-паталогическимъ законамъ, приливы къ ней крови: «Ubi irritatio, ibi affluxus humorum», за которыми или слѣдуетъ воспаленіе центра нервной системы, или сильное возбужденіе жизненной ея энергіи — съ разными нервными болѣзнями, часто появляющимися періодически, безъ всякихъ, впрочемъ, явныхъ воспалительныхъ признаковъ; или, наконецъ, отъ сильнаго напряженія и раздраженія жизненныхъ силъ самаго мозга, какъ сѣдалища разума, разстроивается гармоническое состояніе умственныхъ способностей, и появляется страданіе ихъ, обнаруживающееся иногда или сильною раздражительною дѣятельностію и болѣзненною чувствительностію, или подавле-

ніемъ и оглушеніемъ а иногда и совершеннымъ исчезаніемъ одной, или многихъ изъ этихъ способностей; или, наконецъ, превратными чувствованіями.

Итакъ, для исполненія втораго и существеннаго показанія, надобно обратить вниманіе на характерическіе признаки упомянутыхъ болѣзней, и когда увидимъ, что онѣ суть явленія воспалительнаго процесса, тогда надобно стараться уничтожить это воспаленіе, и потомъ тотчасъ употреблять наркотическія и успокоивающія, или нервныя возбуждающія средства, для приведенія нервной системы въ натуральное состояніе. Въ первомъ случаѣ употребляются всѣ противувоспалительныя средства, описанныя нами на стран: 380 и сл. съ нѣкоторымъ только измѣненіемъ, смотря по степени и мѣсту воспаленія, а во второмъ совѣтуютъ давать опій, морфій, лактукарій, бѣлену, цинкъ, камфору, баранью траву, маунъ, мускусъ, бобровую струю и тому подобныя средства. Когда же эти припадки показыва-

ютъ раздраженіе нервной системы, безъ всякаго сопряженія воспалительныхъ припадковъ, обнаруживающееся въ видѣ періодическихъ, или неправильныхъ судорожныхъ движеній и болей разныхъ органовъ и частей тѣла, тогда надобно прибѣгать къ успокоительнымъ средствамъ, т. е.: къ употребленію опія, морфія, бѣлены, цикуты, камфоры, мауна, бараньей травы и т. д. Особенно же употребленіе холодной воды, въ видѣ обливаній, ваннъ, душъ, дождя и купанія оказываетъ отличную пользу въ этомъ отношеніи. Я имѣлъ два случая, гдѣ сильные, упорные, продолжительные и нѣсколько разъ въ сутки повторяющіеся истерическіе припадки скоро уменьшались въ силѣ и продолженіи своемъ и обнаруживались гораздо рѣже, т. е. разъ въ недѣлю, или въ двѣ недѣли, отъ употребленія холодныхъ ванъ по способу Pierre Pomme.

При семъ надобно замѣтить, что лѣченіе болѣзней нервной системы весьма

трудно и упорно. Потому что нервное существо до такой степени нѣжно, что часто органическое его измѣненіе бываетъ вовсе сокрыто отъ проницательности самаго отличнаго анатома, а тѣмъ болѣе практическаго врача, особенно въ живомъ организмѣ; при томъ нервы какой либо части, или органа тѣла часто страдаютъ сочувственнымъ, или вторичнымъ образомъ, вслѣдствіе органическихъ поврежденій и другаго рода страданій ближайшихъ и отдаленнѣйшихъ органовъ и системъ животной экономіи, съ которыми они находятся въ большой связи. Кому не извѣстно, что ревматизмъ, или какая нибудь накожная сыпь скрывающіеся въ нервномъ существѣ, возбуждаютъ сильнѣйшія нервныя боли и судороги, хотя вскрытіе не открываетъ въ мозгѣ и нервахъ ни малѣйшаго измѣненія? Кому также не извѣстно, что отъ страданія матки часто обнаруживается упорная рвота, или судороги конечностей? Упорные истерическіе припадки не суть ли часто по-

слѣдствія страданія этого же самаго органа? Кто не знаетъ, что глисты, находясь только въ кишечномъ каналѣ, у иныхъ причиняютъ падучую болѣзнь, у другихъ истерическіе припадки, у нѣкоторыхъ даже помѣшательство ума, съ сильнымъ бредомъ, или даже безъ него? Самый столбнякъ не есть ли послѣдствіе иногда незначительной раны отдаленнѣйшей части тѣла? Подобныя обстоятельства врачъ можетъ встрѣтить весьма часто въ своей практикѣ, гдѣ, при всей своей проницательности, онъ очень затрудняется въ открытіи, какъ ближайшей, такъ и отдаленнѣйшей причины нервныхъ болѣзней; въ такомъ случаѣ онъ долженъ быть весьма остороженъ при объявленіи своего мнѣнія на счетъ распознаванія, предсказанія, исхода и леченія болѣзней. Если ему не удастся облегчить страждущаго, по крайней мѣрѣ онъ не въ состояніи повредить ему своимъ не раціональнымъ сужденіемъ и леченіемъ.

Наконецъ, если отъ сильнаго напряженія, возбужденія, или скрытнаго воспаленія мозга, или отъ частой и сильной усталости умственныхъ способностей, или отъ угнетенія разума какими либо обстоятельствами, особенно когда случайная причина, находясь въ отдаленныхъ частяхъ и органахъ тѣла, дѣйствуетъ на состояніе мозга сочувственнымъ образомъ, послѣдуетъ какая либо изъ болѣзней, извѣстныхъ подъ названіемъ душевныхъ, то надобно сначала уничтожить случайныя причины, а потомъ самое раздраженіе, или воспаленіе мозговой массы; затѣмъ возбудить и укрѣпить нервную систему, и наконецъ, дѣйствовать на такого больнаго моральнымъ образомъ, по правиламъ, изложеннымъ въ психіатріи, чтобы возстановить правильность умственныхъ отправленій.

Въ леченіи нервныхъ болѣзней, происходящихъ отъ воспаленія, или раздраженія нервно-мозговой системы, мы очень хорошо можемъ руководствоваться общи-

ми правилами, изложенными въ общей терапіи; различіе состоитъ только въ употребленіи такого, или другаго лекарственнаго вещества, которое, по опытности врача, окажется въ подобныхъ случаяхъ болѣе дѣйствительнымъ. Между тѣмъ при врачеваніи душевныхъ, или умственныхъ болѣзней, сказать откровенно, мы часто совершенно не въ состояніи опредѣлить, какое именно леченіе должно предпринять; потому что больной, по разстроенному состоянію своего ума, не въ силахъ подробно объяснить обстоятельствъ своей болѣзни, часто неизвѣстныхъ его ближнимъ, даже ему самому, когда начало и причина болѣзни сокрыты въ органическомъ измѣненіи и поврежденіи какого либо органа и системы, или какой либо части самой нервной системы, вслѣдствіе наружныхъ, или внутреннихъ вліяній, или, наконецъ, какая либо тайная мысль, или душевная страсть и скорбь угнетаютъ, раздражаютъ и наконецъ совершенно разстроиваютъ ум-

ственныя отправленія. Кому не извѣстно, что отъ большаго употребленія спиртныхъ напитковъ появляются сильное раздраженіе самаго мозга, бѣлая горячка и даже помѣшательство ума? Кому не извѣстно еще, какъ часто отъ безнравственности, дурныхъ сообществъ, человѣкъ, гнусными своими поступками истощая плодотворную свою влагу, а вмѣстѣ съ нею и тѣлесныя силы, впадаетъ въ разные виды разстройства разума, отъ чего появляется у него меланхолія, ипохондрія, стремленіе къ убійству самаго себя, или другаго (самоубійство и человѣкоубійство), или инаго рода помѣшательство ума? По этимъ и многимъ другимъ причинамъ и по тѣснымъ границамъ нашей монографіи, невозможно изложить здѣсь даже общихъ правилъ терапевтическаго леченія душевныхъ болѣзней, такъ какъ монографическое описаніе каждой изъ нихъ въ особенности можетъ составить цѣлую книгу.

Не излишнимъ считаю сказать здѣсь нѣсколько словъ о леченіи страданій зрѣнія, относящагося къ нервно-мозговой системѣ. На страницѣ 185 мы видѣли, что изъ всѣхъ наружныхъ чувствъ зрѣніе страдаетъ болѣе всего отъ продолжительныхъ кабинетныхъ занятій вслѣдствіе частаго чтенія и письма. Въ большой части случаевъ оно дѣлается слабымъ; тогда никто не въ состояніи продолжать своихъ занятій безъ помощи вспомогательныхъ очковъ. Между тѣмъ часто обнаруживается сильное раздраженіе въ зрительныхъ нервахъ, или въ прочихъ частяхъ глазнаго яблока, предвѣщающее поврежденіе, или совершенную потерю зрѣнія. Въ такомъ случаѣ надобно стараться избѣгать всѣхъ случайныхъ вредныхъ причинъ, именно: прекратить всѣ занятія, требующія продолжительнаго употребленія и напряженія глазъ, а потомъ уничтожить самое раздраженіе, смотря по его свойству; наприм. если оно чисто нервнаго свойства, то успокоивать

его внутреннимъ и наружнымъ употребленіемъ успокоительныхъ наркотическихъ и нервныхъ средствъ: опія, лавровишневой воды, (aqua lauro-cerasi), красавицы (belladona) и проч. Эти средства, употребляемыя какъ снаружи, такъ и внутрь, оказываютъ большую пользу. Но если это раздраженіе глазъ происходитъ отъ такого же раздраженія головнаго мозга, вслѣдствіе прилива крови, тогда надобно употреблять средства, уничтожающія приливъ, какъ объ этомъ говорено на стран. 375. Когда же раздраженіе глазъ переходитъ въ воспаленіе, то надобно приставить къ вискамъ піявки, а за ушами, или на затылокъ мушку. При семъ снаружи употребляются прохлаждающія примочки изъ раствора свинцоваго сахара, сѣрнокислаго цинка, или другаго тому подобнаго средства, часто смѣшаннаго съ вышеписанными успокоительными наркотическими средствами; даже чистая холодная вода, употребляемая снаружи, въ видѣ примочекъ, приноситъ во всѣхъ ска-

занныхъ обстоятельствахъ большую пользу. Но во всякомъ случаѣ надобно избѣгать свѣта и другихъ яркихъ и блестящихъ предметовъ, дѣйствующихъ на больные глаза вреднымъ образомъ, и оставаться въ темныхъ, или несвѣтлыхъ комнатахъ до излеченія.—Пренебреженіе первоначальнымъ раздраженіемъ этихъ важнѣйшихъ и нужнѣйшихъ органовъ въ животной экономіи можетъ быть причиною потери зрѣнія темною водою (amaurosis), или бѣльмомъ (cataracta); ибо, по своему устройству, глазъ есть самое нѣжнѣйшее изъ всѣхъ органовъ нашего тѣла.

B.

ЛЕЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

При описаніи болѣзненныхъ припадковъ растительной системы, мы видѣли, что страданіе брюшныхъ внутренностей,

какъ главныхъ органовъ этой системы, обнаруживается у людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, двоякимъ образомъ: или явнымъ разстройствомъ пищеварительныхъ органовъ, безъ всякаго воспаленія, или воспаленіемъ нѣкоторыхъ изъ нихъ, т. е. желудка, кишекъ и печени, вслѣдствіе продолжительнаго сидячаго и наклоннаго положенія туловища, и застоя крови въ вѣтвяхъ воротной вены. Кромѣ этого нерѣдко являются нервныя боли и судороги разныхъ органовъ брюшныхъ внутренностей. Врачеваніе этихъ припадковъ опредѣляется слѣдующимъ образомъ:

α. Леченіе разстройства пищеварительныхъ внутренностей, безъ сопряженія воспалительныхъ припадковъ, состоитъ въ возстановленіи правильнаго ихъ состоянія, для чего надобно стараться удалить болѣзнетворную причину, а потомъ укрѣпить эти внутренности.

Извѣстно, что главная случайная причина есть сидячее и недѣятельное со-

стояніе тѣла, при стремленіи артеріальной крови къ головѣ и застоѣ венальной въ брюшныхъ внутренностяхъ. Посему слѣдуетъ первоначально обратить вниманіе на эти обстоятельства и вовсе удалиться отъ такой жизни, или, если это, по разнымъ причинамъ, невозможно, то необходимо, послѣ кратковременнаго сидячаго положенія, давать себѣ небольшой отдыхъ и дѣлать прогулку и другія тѣлесныя упражненія, чтобы кровь могла обращаться равномѣрно по всѣмъ частямъ тѣла и не стремилась къ головѣ и груди, или не застаивалась въ брюшныхъ внутренностяхъ. Послѣ этихъ движеній опять можно заниматься сидя, но не долго. Желающему сохранить свое здоровье, исполнить это не трудно. Многіе изъ чиновниковъ такъ привыкаютъ къ сидячему и недѣятельному положенію тѣла, что лѣнятся даже идти на службу, или возвращаться изъ нея, пѣшкомъ, но жертвуютъ послѣдними своими деньгами на извощиковъ, хотя живутъ иногда и не

такъ далеко. Сколько пользы было бы для нхъ здоровья, еслибы они отстали отъ этой невыгодной для нихъ привычки. Когда же движеніе и упражненіе тѣла не въ состояніи исправить разстройства пищеварительнаго отправленія, тогда должно прибѣгнуть къ медицинскимъ средствамъ и къ строгой діэтѣ. Въ такомъ случаѣ надобно узнать: какая именно причина произвела болѣзнь, и если она состоитъ въ геморроидальномъ приливѣ крови къ печени и кишечному каналу, тогда слабительное изъ кремортартара, ревеня и сѣры, или изъ александрійскаго листа и англійской соли, или, смотря по обстоятельствамъ, слабительное другаго рода, часто въ состояніи очень скоро исправить это разстроенное отправленіе брюшныхъ внутренностей; но если застой крови въ брюшныхъ внутренностяхъ значителенъ, что медицинскими терминами называется полнокровіемъ живота (plethora abdominalis), тогда нѣсколько кровесосныхъ банокъ,

поставляемыхъ на животъ, и нѣсколько піявокъ вокругъ задняго прохода достаточны уничтожить этотъ застой. Послѣ же этого употребленіе слабительныхъ средствъ будетъ имѣть отличный успѣхъ.

При накопленіи въ желудкѣ кислотъ и слизи и при изгагѣ можно употребить съ большою пользою магнезію одну, или смѣшанную пополамъ съ порошкомъ березоваго угля; въ этомъ случаѣ похваляется и внутреннее употребленіе известковой воды. При накопленіи же желчи въ желудкѣ и двѣнадцатиперстной кишкѣ, весьма полезно употребленіе ревеня въ разныхъ формахъ. Когда же замѣчаемъ органическую слабость желудка, то можно употребить горькія крѣпительныя лекарства, наприм.: горечавку, полынь, квассію и тому подобныя средства. Но если при этомъ и жизненная дѣятельность этой внутренности ослаблена, то полезно употребить или ароматно-горькія вещества, наприм.: препараты померанцовой корки, ирнаго корня и проч., или

просто ароматныя вещества: мяту, мелиссу, тминъ, анисъ и проч. Когда же, въ подобныхъ обстоятельствахъ, языкъ очень нечистъ, больной жалуется на горечь во рту и тошноту, и когда нѣтъ особеннаго противопоказанія, тогда легкое рвотное, особенно при накопленіи желчи, совершенно уничтожаетъ эти припадки и исправляетъ пищеварительные органы.

При всѣхъ упомянутыхъ обстоятельствахъ надобно стараться, чтобы испражненія на низъ были правильны, и избѣгать грубой пищи, выбирая легкую и удобоваримую. При обычныхъ запорахъ на низъ, отъ торпиднаго состоянія брюшныхъ внутренностей, приноситъ большую пользу треніе живота сухою рукою, отъ 5 до 15 минутъ, по направленію ободошной кишки, т. е. справа на лѣво, или употребленіе внутрь, утромъ на тощакъ и вечеромъ предъ сномъ, по одному стакану свѣжей воды, или поставленіе клистира изъ воды лѣтней температуры, одинъ, или два раза въ сутки.

Если это разстройство пищеварительных органовъ есть сочувственное, вслѣдствіе усиленнаго раздраженія нервно-мозговой системы, то надобно употреблять средства, уничтожающія это раздраженіе, какъ изложено на стран. 394. Вообще, при страданіи этихъ органовъ надобно различать, отъ чего оно происходитъ, отъ слабости ли органическаго состава, или отъ измѣненія ихъ жизненныхъ силъ; потому что часто послѣднія кажутся намъ исправными, и аппетитъ, повидимому, очень хорошъ, между тѣмъ желудокъ не въ состояніи переварить и умѣреннаго количества принятой пищи; отъ чего дѣлается дурное ея броженіе, съ развитіемъ кислотъ и газовъ, еще болѣе обременяющихъ желудокъ. Обманчивый аппетитъ не служитъ доказательствомъ хорошаго состоянія пищеварительныхъ органовъ.

β. Если же страданіе пищеварительныхъ органовъ имѣетъ воспалительное свойство, вслѣдствіе прилива и застоя въ нихъ крови, то необходимо употре-

бить средство, уничтожающее это воспаленіе. Въ этомъ случаѣ надобно замѣтить, что иногда оно развивается не вдругъ, но постепенно и почти безъ всякихъ видимыхъ лихорадочныхъ припадковъ, которые присоединяются уже послѣ, при усиленіи воспаленія. Часто же оно съ самаго начала принимаетъ острый видъ, съ явными лихорадочными движеніями. Въ первомъ случаѣ человѣкъ чувствуетъ при давленіи тупую боль подъ ложечкою, или въ правой подвздошной сторонѣ, гдѣ лежитъ печень, или во всемъ животѣ; аппетитъ измѣняется, или исчезаетъ, и послѣ принятія пищи всегда ощущается вздутость и непріятная тяжесть въ верхней части живота, иногда даже тошнота, языкъ сохнетъ, особенно по ночамъ, часто нечистъ, жажда умѣренная, иногда сильная, въ желудкѣ развиваются кислоты и газы отъ дурнаго пищеваренія; у многихъ появляется запоръ, у другихъ поносъ, особенно отъ погрѣшности въ діэтѣ, пульсъ

ускоряется, и появляется слабость и вялость тѣла и лѣность къ занятіямъ; наконецъ, эти припадки постепенно усиливаются и безпокоятъ больнаго; тогда обнаруживаются явныя лихорадочныя движенія.

Во второмъ случаѣ больной жалуется на острую боль верхней части живота, или правой подвздошной стороны, или по всему пространству его; отъ малѣйшаго прикосновенія рукою боль эта усиливается, появляется жаръ по всему тѣлу, тяжесть и боль головы, языкъ дѣлается нечистымъ, влажнымъ, иногда даже сухимъ, горечь во рту, сильная жажда, тошнота, иногда рвота; часто запоръ, иногда поносъ, который при воспаленіи печени бываетъ желчнаго свойства, а при воспаленіи толстыхъ кишекъ слизистый; пульсъ, сначала болѣзни довольно полный, скорый, напряженный, неправильный, дѣлается потомъ сжатымъ и малымъ; наконецъ появляются и сочувственные припадки страданія мозга.

При леченіи какъ хроническаго, такъ и остраго воспаленія, надобно употреблять противувоспалительныя средства, но больше дѣятельныя при послѣднемъ, нежели при первомъ. Внутреннее леченіе состоитъ во 1-хъ въ очищеніи кишечнаго канала; потомъ въ употребленіи растительнаго молока, натуральнаго или искуственно приготовленнаго изъ миндальнаго, оливковаго и клещевиннаго масла и отвара корня проскуряка, или изъ другаго слизистаго средства, прибавляя въ обоихъ случаяхъ, смотря по обстоятельствамъ, лавровишневую, или горькихъ миндалей воду; при воспаленіи печени можно давать и соду, которую нельзя предписывать при воспаленіи кишечнаго канала. Но главное и дѣйствительное средство состоитъ въ употребленіи сладкой ртути, въ малыхъ, повторенныхъ пріемахъ.

Къ внутреннимъ средствамъ надобно присоединить и наружныя: кровепзвлеченіе необходимо въ обоихъ родахъ вос-

паленія. Достаточное число піявокъ, или кровесосныхъ банокъ, поставленныхъ на страждущее мѣсто, часто уничтожаютъ воспаленіе. Но не рѣдко эти средства бываютъ недостаточны, особенно при сильномъ и остромъ воспаленіи, и тогда необходимо прибѣгнуть къ общему кровопусканію. Къ страждущимъ частямъ надобно прикладывать теплыя припарки изъ мягчительныхъ средствъ, смѣшанныхъ иногда съ наркотическими травами, и употреблять треніе меркуріальною мазью съ масломъ, сваренным съ травою бѣлены. При уменьшеніи воспаленія, пластырь шпанскихъ мухъ, прложенный къ страждущему мѣсту, часто оканчиваетъ леченіе. Съ большою пользою въ этомъ случаѣ употребляются и теплыя ванны.

По уничтоженіи воспаленія надобно стараться укрѣпить организмъ и исправить отправленія пищеварительныхъ органовъ ароматно-возбуждающими и горькими средствами, крѣпительною діэтою и

гимнастическими упражненіями. Впрочемъ, этотъ періодъ леченія долженъ быть весьма медлененъ и строго-постепенъ, изъ опасенія возврата.

γ. Не рѣдко люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни, етрадаютъ нервными болями и судорогами брюшныхъ внутренностей, возвращающимися періодически; часто эти боли бываютъ чрезвычайно сильны и жестоки. Для излеченія ихъ надобно обращать вниманіе на случайныя причины, ихъ возбуждающія. Если причина этихъ болей и судорогъ есть изобиліе и застой крови въ животѣ (plethora abdominalis), тогда, смотря по обстоятельствамъ, надобно уменьшить ее піявками, иногда даже малымъ кровопусканіемъ изъ руки, если больной очень полнокровенъ; потомъ прописать внутрь болеутоляющія и успокоивающія средства, наприм.: опій, бѣлену, красавицу, маунъ, змѣевикъ (serpentaria), цинкъ, гофманскія и тому подобныя капли и прочія нерв-

ныя средства. Я видѣлъ большую пользу; во многихъ подобныхъ случаяхъ, отъ употребленія внутрь селитрокислаго висмута. При этомъ надобно стараться, чтобы испражненія на низъ были правильны. Но если эти боли суть послѣдствіе трудно варимой и вредной пищи, сопровождаемое припадками разстройства пищеваренія, тогда надобно, по показанію, употребить сначала рвотное, или слабительное, а потомъ уже предписать нервныя и успокоительныя средства, какъ выше показано. Иногда же причина этихъ болей бываетъ накопленіе газовъ въ желудкѣ и кишкахъ; тогда упомянутыя нервныя средства надобно соединять съ мятою, тминомъ, анисомъ и подобными ароматными лекарствами. Нерѣдко самое воспаленіе причиняетъ эти судорожныя боли; тогда къ вышесказаннымъ нервнымъ средствамъ надобно прибѣгнуть уже по уничтоженіи его. Если же причина болѣзни заключается въ глистахъ, или накопленіи слизи, кислотъ и

желни, то необходимо уничтожить ихъ прилпчными, въ общей терапіи описанными средствами, а потомъ стараться уничтожить боли нервными успокопительными средствами. Во всѣхъ упомянутыхъ обстоятельствахъ наружныя средства нерѣдко много содѣйствуютъ уничтоженію нервныхъ болей и судорогъ живота, именно: треніе его масломъ, свареннымъ съ бѣленою, разными спиртами, соединенными съ опійною настойкою, и особенно теплыя ванны, и проч.

Г.

ЛЕЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ МОЧЕВЫХЪ ОРГАНОВЪ.

Такъ какъ предѣлы настоящаго сочиненія не позволяютъ намъ подробно распространяться о врачеваніи многочисленныхъ болѣзней мочевыхъ органовъ, принадлежащихъ собственно къ специ-

альной хирургіи и терапіи, то мы ограничиваемся только краткимъ его изложеніемъ.

Если мы обратимъ вниманіе на причины этихъ болѣзней, то можно видѣть, какъ выше на стр. 84 сказано, что онѣ происходятъ: во 1-хъ, отъ усиленнаго раздраженія головнаго мозга, вслѣдствіе прилива къ нему артеріяльной крови и застоя венозной въ брюшныхъ внутренностяхъ и въ самыхъ почкахъ, и во 2-хъ, отъ продолжительной сидячей жизни и задерживанія мочи, при увлеченіи продолжительными размышленіями, когда моча, находясь долго и въ большомъ количествѣ въ мочевомъ пузырѣ, получаетъ острыя качества, раздражающія и часто воспаляющія слизистую перепонку этого пузыря. Въ такомъ случаѣ надобно направлять леченіе противъ этихъ главныхъ причинъ. Если замѣтимъ при упомянутыхъ занятіяхъ признаки застоя крови въ брюшныхъ внутренностяхъ, обнаруживающіеся явленіями, изложенными въ тера-

невтическомъ леченіи болѣзней репродуктивной системы, и особенно временною и частою, или постоянною, иногда сильною болью въ поясницѣ и крестцѣ, часто не позволяющею даже расправлять спину безъ особеннаго непріятнаго чувства, то надобно уничтожить этотъ застой средствами, изложенными въ упомянутомъ мѣстѣ. Часто, въ началѣ этихъ страданій, одно гигіеническое леченіе, напр., временное прекращеніе умственныхъ занятій и сидячей жизни, ходьба, тѣлесное упражненіе, аккуратная и легкая діэта, достаточны для уничтоженія этихъ припадковъ. Но если они нѣсколько упорнѣе, то, въ необходимыхъ случаяхъ, надобно прибавлять еще легкія слабительныя средства, и поставить нѣсколько кровесосныхъ банокъ къ поясницѣ, или піявокъ вокругъ задняго прохода. Этими средствами часто удается излечить первоначальный приливъ крови къ почкамъ и раздраженіе мочеваго пузыря; между тѣмъ надобно имѣть въ виду, чтобы ни подъ

какимъ видовъ и ни въ какихъ случаяхъ не удерживать мочи при первомъ появленіи позыва къ ея испущенію. Если же отъ пренебреженія этимъ правиломъ появится воспаленіе мочеваго пузыря, обнаруживающееся всегда большимъ, или малымъ извержеміемъ съ мочею слизи, замѣтной чрезъ короткое время на днѣ урининка, чувствительностію и слабою, колючею болью въ концѣ дѣтороднаго члена, во время мочеиспусканія и особенною непріятною тяжестію въ нижней части живота, тогда надобно останавливать это воспаленіе рожками, піявками, мягчительными припарками, и даже мушками, поставленными къ нижней части живота; а внутрь употребить растительное молоко съ наркотическими успокоивающими средствами, иногда даже и каломель и строгую діэту. Я видѣлъ большую пользу отъ углекислаго поташа и соды, и отъ теплыхъ ваннъ, употребляемыхъ по уменьшеніи воспаленія. Часто эти средства увѣнчиваются отличнымъ

успѣхомъ. Но въ упорныхъ хроническихъ воспаленіяхъ, равнымъ образомъ при образованіи камней въ почкахъ и мочевомъ пузырѣ, надобно руководствоваться правилами, изложенными въ спеціальной терапіи и хирургіи.

Д.

ЛЕЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕННЫХЪ ЯВЛЕНІЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.

При леченіи болѣзней мышечной системы надобно обращать вниманіе на ихъ главныя патологическія явленія и на причины, ихъ производящія. Мышцы измѣняются или въ отправленіи, или въ органическомъ своемъ составѣ. Хотя во второмъ отношеніи мы знаемъ много органическихъ болѣзней физическаго ихъ состава, какъ показываетъ хирургія, но въ настоящемъ случаѣ предметъ нашихъ занятій составляетъ одно только изнуреніе

ихъ существа. Въ описаніи болѣзненныхъ явленій мышечной системы (стран. 128), мывидѣли, что сила мышицъ уменьшается или отъ превосходства нервномозговой дѣятельности надъ мышечною, или отъ долговременнаго бездѣйствія самихъ мышицъ, вслѣдствіе продолжительной сидячей жизни, общаго изнуренія жизненныхъ и органическихъ нашихъ силъ; или наконецъ отъ паралича и онѣмѣлаго состоянія самыхъ мышицъ.

Если слабость мышицъ явно происходитъ отъ перевѣса дѣятельности раздраженной нервномозговой системы надъ мышечною, тогда надобно стараться успокоить такое раздраженіе нервной системы. Для этого первое условіе состоитъ въ прекращеніи до извѣстнаго времени, всякаго умственнаго занятія какъ главнѣйшей причины болѣзни. Потомъ, если замѣчается приливъ крови къ головѣ, надобно уничтожить его разными прохлаждающими, слабительными и от-

влекающими средствами, какъ сказано въ леченіи болѣзней нервной системы, а при упорныхъ случаяхъ можно поставить даже нѣсколько піявокъ за ушами. Уничтоживъ такимъ образомъ это раздраженіе нервной системы и возстановивъ равновѣсіе между обѣими системами, надобно укрѣпить тѣло, какъ крѣпительною діэтою, такъ и тѣлесными упражненіями. Но если слабость мышечной системы зависитъ отъ пренебреженія отправленіемъ ея, по причинѣ продолжительной сидячей и лѣнивой жизни, тогда благоразуміе требуетъ поступать такъ, какъ изложено въ гигіеническомъ леченіи на (стран. 193 и сл.), чтобы укрѣпить тѣлесный составъ организма гимнастическими упражненіями, и возстановить правильное отправленіе всей мышечной системы, необходимое для совершеннаго нашего здоровья и благополучія. Когда же обнаруживаются признаки онѣмѣлаго, или параличнаго состоянія мышицъ, конечностей, или другихъ частей тѣла, вслѣдствіе при-

лива крови къ головному и спинному мозгу, или особеннаго органическаго измѣненія существа этихъ важныхъ органовъ, тогда надобно направить леченіе противъ этихъ измѣненій по правиламъ, изложеннымъ въ спеціальной терапіи, и по мѣрѣ уничтоженія этихъ причинъ и уменьшенія самаго параличнаго и онѣмѣлаго состоянія мышицъ, дѣйствіе врачебной гимнастики, по вѣрнымъ и многочисленнымъ наблюденіямъ, часто увѣнчивается отличнымъ успѣхомъ и совершеннымъ возстановленіемъ органическихъ силъ животной экономіи, или, по крайней мѣрѣ большимъ облегченіемъ всѣхъ упомянутыхъ болѣзненныхъ припадковъ. Слабость же мышицъ, происходящая отъ общаго изнуренія жизненныхъ и органическихъ силъ всего организма, какъ обыкновенно бываетъ послѣ продолжительныхъ и изнурительныхъ болѣзней, большой потери крови, сѣмени и прочихъ нужныхъ для организма соковъ, излечивается благоразумнымъ употребленіемъ

крѣпительныхъ, питательныхъ и другихъ гигіеническихъ средствъ.

Упомянутыя болѣзненныя явленія продолжаются иногда безъ всякаго измѣненія органическаго состава мышицъ, но гораздо чаще при этомъ разстроивается и общее питаніе и уподобленіе; мышицы очень изнуряются и хилѣютъ, особенно въ продолжительныхъ страданіяхъ вѣтьвей растительной нервной системы, раздѣляющихся въ страждущихъ мышицахъ. Въ этомъ случаѣ врачебное показаніе состоитъ въ томъ, чтобы сначала отдалить всѣ причины, могущія причинить подобное изнуреніе тѣла. Но исполненіи этого показанія надобно исполнить и второе, именно: возбудить дѣятельность мышечной системы врачебными и гигіеническими средствами, какъ выше сего упомянуто, стараться укрѣпить и питать больнаго легковарпмыми, питательными, діэтетическими средствами, крѣпительнымъ и возбудительнымъ питьемъ. При этомъ необходимо обратить

вниманіе на то обстоятельство, о которомъ мы имѣли случай упомянуть выше, а именно: часто возбужденіе пищеварительныхъ органовъ къ принятію пищи увеличивается, между тѣмъ органическія силы ихъ т. е.: мышечные волокны, которыми одарены желудокъ и кишки, очень слабы и не въ состояніи способствовать совершенному перевареніію хотя и умѣреннаго количества принятой внутрь пищи. Во время питанія и укрѣпленія тѣла подобныхъ больныхъ надобно съ самаго начала употреблять весьма малое количество пищи, чтобы не обременять и не разстроивать желудка, и по мѣрѣ укрѣпленія какъ пищеварительныхъ органовъ, такъ и самаго организма, можно сначала учащать, а потомъ понемногу и увеличивать количество пищи.

Е.

ЛЕЧЕНІЕ СУДОРОЖНЫХЪ СОКРАЩЕНІЙ ПАЛЬЦЕВЪ.

Здѣсь нахожу нужнымъ сказать нѣ-

сколько словъ о леченіи судорожнаго сокращенія пальцевъ, происходящато отъ продолжительнаго письма. Для леченія этой болѣзни предложено много средствъ, какъ то: противу-ревматическихъ, возбуждающихъ, укрѣпляющихъ, противу-судорожныхъ и тому подобныхъ, которыя по наблюденію врачей, оказываются совершенно безполезными. Механическіе аппараты, выдуманные нѣкоторыми врачами и прилагаемые къ страждущей рукѣ, также оказались безуспѣшными. Одно только подрѣзываніе сухихъ жилъ (tendines) больныхъ мускуловъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ увѣнчалось большимъ успѣхомъ. Я видѣлъ большой успѣхъ въ этой болѣзни отъ продолжительнаго облпванія всего тѣла холодною водою, въ видѣ душъ и дождя. Больной А. Ф. Г. часто не могъ подписывать своего имени, по причинѣ судорожныхъ сокращеній пальцевъ; перо тотчасъ отскакивало отъ точки, гдѣ онъ желалъ утвердить кончикъ его для начатія подпи-

си. Эти судороги наводили на него такую робость, что онъ часто не могъ браться за перо въ присутствіи другихъ. При необходимости написать что либо, онъ былъ принуждень держать, или прижимать пальцами лѣвой руки правую, и такимъ образомъ съ большимъ трудомъ водить перо по бумагѣ. Кровесосныя банки, поставленныя между крыльцами, по направленію позвоночнаго столба, гдѣ при давленіи чувствовалась легкая боль, пластырь шпанскихъ мухъ, приложенный на томъ же мѣстѣ, долгое поддерживаніе нагноенія, и наконецъ магнитная пластинка, долго носимая имъ на передней и задней поверхности праваго переднаго плеча, не могли принести ему никакой пользы; употребленіе же дождя и душъ, въ продолженіи нѣсколькихъ мѣсяцевъ, изъ холодной воды, направленной какъ на все тѣло, такъ и на страждущую часть, много уменьшило это тягостное страданіе больнаго. Въ этихъ судорожныхъ сокращеніяхъ пальцевъ при-

носитъ большую пользу временное прекращеніе всякоій работы больною рукою или пальцами, и стараніе дѣлать противуположное виду судорогъ движеніе, напр.: при судорожныхъ сокращеніяхъ стараются не сгибать, но часто расправлять пальцы, а при судорожныхъ растяженіяхъ, часто сгибать ихъ.

Одинъ изъ моихъ товарищей, Г. Г., сообщилъ мнѣ, что отецъ его долго страдалъ судорожнымъ сокращеніемъ большаго пальца правоій руки во время письма. Послѣ долгаго леченія ручными ваннами (maniluvia), мушками, эндермическимъ употребленіемъ morphii acetici и магнитными плитками, (*) совершенно безуспѣшнаго, онъ излечился привычкою держать перо 2-мъ и 3-мъ пальцами, не прикасаясь къ перу большимъ.

Для предохраненія отъ этоій болѣзни,

(*) Александръ Ив. Векъ, занимающійся леченіемъ болѣзней электрогальванизмомъ и электромагнитизмомъ, увѣрялъ меня, что онъ этими средствами совершенно излечилъ многихъ отъ этой болѣзни.

надобно избѣгать сильной усталости пальцевъ, употребляемыхъ собственно для письма, и какъ только почувствуется маленькая неловкость въ держаніи пера, тотчасъ давать краткій отдыхъ рукѣ. Совѣтуютъ также, чтобы тѣ, которые желаютъ посвятить себя письму и добывать имъ насущное свое пропитаніе, учились съ малолѣтства писать какъ правою, такъ и лѣвою рукою, дабы при усталости одной можно было употреблять другую.

КОНЕЦЪ.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

Стр.

Предисловіе 1

Глава I.

Важность чувствованія и движенія для человѣка 1
Нервная система вообще . . . . . —
Система церебро-спинальная. 2
— — гангліозная 4
Отправленіе нервной системы . . . 6
Чувствованіе 7
Движеніе 8
Взаимное отношеніе между ними . . 11
Три рода нервовъ 15

Глава II.

Общій взглядъ на физіологическое дѣйствіе упражненія мышечной системы на здоровье человѣка 19

Стр.

Глава III.

Общія физіолого-патологическія явленія недѣятельнаго состоянія мышечной системы 31

Глава IV.

Причины болѣзней отъ продолжительныхъ умственныхъ занятій и сидячей жизни. 42
А. Причины располагающія . . . . —
Б. — — случайныя 48
1. Сидячая жизнь 49
2. Спертый, густой, испорченный и нечистый атмосферный воздухъ . . . . . —
3. Пища и питье 51
Вино, кофе, чай 54
4. Положеніе тѣла 55
5. Продолжительное и частое бдѣніе 56
6. Удержаніе мочи и запоръ на низъ 58
7. Уединеніе 60
8. Моральныя страсти . . . . —
α. Тщеславіе 61
β. Самолюбіе 66
γ. Зависть 68
δ. Месть 70
ε. Соревнованіе 71

Стр.

9. Умѣренныя умственныя способности 73

Глава v.

Общій взглядъ на физіолого-патологическое дѣйствіе продолжительныхъ умственныхъ занятій на происхожденіе болѣзней 77

Дѣйствіе на мозгъ 78

— — — — желудокъ 81

— — — — печень 82

— — — — мочевые органы . . . 84

— — — — глаза 85

— — — — кровеносную и мышечную систему 86

Глава vi.

Главнѣйшія болѣзни, которыми страдаютъ люди, преданные продолжительнымъ умственнымъ занятіямъ и сидячей, недѣятельной жизни. 88

1. Болѣзни мозга и всей нервной системы 91

2. Умственныя болѣзни 97

а. Меланхолія . . . . . —

б. Мономанія 101

в. Ипохондрія 102

г. Другія умственныя болѣзни . 111

Стр.

3. Болѣзни кровеносной системы занимающихся продолжительнымъ письмомъ 112
   α. Припадки отъ прилива крови къ головѣ 113
   β. Припадки отъ застоя крови въ брюшныхъ внутренностяхъ . . —
   γ. Геморроидальные припадки . 115
   δ. Грудные припадки отъ страданія сердца 116
   ε. — — легкихъ. 118
   ζ. Судорожное сокращеніе пальцевъ . . . . . —
4. Болѣзни репродуктивной, или растительной системы. 122
5. Болѣзни мочевыхъ органовъ . . 126
6. Болѣзненныя явленія мышечной системы 127
7. Прочія болѣзни, поражающія людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни 131

Глава VII.

Ходъ болѣзней происходящихъ отъ умственныхъ занятій 134

Глава VIII.

Предсказаніе 143

Стр.

Условія, необходимыя для опредѣленія предсказанія 144
1. Опредѣленіе силы организма. 145
2. — — — — болѣзни . 147
3. — — — вѣрныхъ противъ болѣзни средствъ 149

Глава IX.

Исходъ болѣзней 152

Глава X.

Леченіе вообще 156
Причины невозможности строго исполнять общія показанія при леченіи болѣзней, зависящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни 158
Употребленіе внѣшнихъ возбужденій для поддержанія здоровья 167
Условія употребленія ихъ. 169
Раздѣленіе леченія вообще 170

Глава XI.

Гигіеническое леченіе. 171
Важность гигіеническаго леченія . . —

Стр.

Краткій историческій взглядъ на причины долговѣчности:

Ньютона 172
Фонтенеля 174
Канта и другихъ. 177

Примѣры недолговѣчности отъ несоблюденія строгихъ гигіеническихъ правилъ 178

А.

Гимнастика и покой 180
Образъ жизни женщинъ въ гигіеническомъ отношеніи 181
Высшій классъ женщинъ . . . . . —
Средній и нижній классъ женщинъ . . 185
Женщины, возвысившіяся изъ средняго класса 187
Невозможность сравненія женщинъ съ мужчинами въ отношеніи умственныхъ занятій 189
Вліяніе гимнастическаго упражненія тѣла на мышечную и другія системы . . . 190
1. Выборъ гимнастическаго упражненія для укрѣпленія тѣла и условія этого выбора 193
α. Возрастъ 194

Стр.

Раздѣленіе гимнастики у Грековъ 195

Военная и атлетическая гимнастика . . . . . —

Врачебная гимнастика . . 196

Два вида гимнастики: дѣятельная и страдательная . . 198

6. Степень крѣпости тѣлесныхъ силъ 200

γ. Наклонность къ особому роду упражненія 201

δ. Климатъ 202

2. Выборъ времени для гимнастики. 204

Вредъ гимнастики послѣ обѣда —

Вредъ насыщенія послѣ дѣятельной гимнастики . . . 206

Обстоятельства, препятствующія хорошему пищеваренію . . 208

3. Распредѣленіе гимнастики по временамъ года 210

Выборъ одежды при гимнастикѣ и предосторожность при этомъ относительно климата 213

Обстоятельства, запрещающія дѣятельную гимнастику . . 214

Стр.

Положеніе тѣла при письменныхъ занятіяхъ 217

В.

Атмосфера и климатъ. 219

Воздухъ, въ отношеніи къ дыханію, кровотворенію и умственнымъ способностямъ 220

Вліяніе физическихъ и барометрическихъ измѣненій воздуха и климата на здоровье и умственныя способности человѣка 221

Вліяніе благорастворennаго воздуха и дачи на здоровье и болѣзни человѣка въ холодномъ, теплomъ и умѣренномъ климатахъ 226

Продолжительность пребыванія на дачѣ въ нашемъ климатѣ 229

Комнатный воздухъ, очищеніе и температура его. 231

Польза проживанія на дачѣ для меланхоликовъ, ипохондриковъ и т. п. . . 234

Г.

Пища и питье 235

Питательныя вещества . . . . . —

Стр.

Пищеваренье вообще и въ особенности у преданныхъ умственнымъ занятіямъ и сидячей жизни 236

Суточное количество пищи и питья и невозможность опредѣленія границъ умѣренности 239

Вредъ отъ строгаго воздержанія въ пищѣ лицъ, преданныхъ умственнымъ занятіямъ 243

Вредъ отъ многократнаго и однократнаго употребленія пищи въ продолженіи дня и польза завтрака. 244

Качества хорошей пищи 245

Идіосинкразія въ пищѣ 246

Польза и вредъ строгаго воздержанія въ пищѣ 247

Польза умѣренности 251

Общія правила для опредѣленія умѣренности 252

Причина слабаго пищеваренія, при хорошемъ аппетитѣ, и вліяніе этого состоянія на выздоровленіе отъ болѣзни . 255

Напитки 256

1. Вода, ея виды и выборъ для внутренняго употребленія . . — Дѣйствіе воды на здоровый и больной организмъ 258

Стр.

Патологическія явленія отъ недостатка воды 260

2. Спиртные напитки: водка, ромъ, коньякъ, ликеры, разныя настойки и наливки . . . . . —

3. Виноградныя вина 262

4. Чай, въ физіологическомъ и патологическомъ отношеніи . . . 263

5. Кофе 267

Дѣйствія кофе на нервную систему 268

Вредъ отъ неумѣреннаго употребленія кофе. 269

Вліяніе кофе на сонъ и умственныя способности 271

Мнѣніе врачей о дѣйствіи кофе . 272

Причины вреда отъ злоупотребленія кофе 273

Д.

Сонъ и бдѣніе 277

Сонъ и его вліяніе на здороваго и больнаго человѣка . . . . . —

Патологическія явленія отъ недостаточнаго и неумѣреннаго сна 280

Продолжительное бдѣніе людей, предан-

Стр.

ныхъ умственнымъ занятіямъ, и его послѣдствія 281
Распредѣленіе времени сна для людей, преданныхъ умственнымъ занятіямъ . 284
Необходимость ночнаго сна. 287

E

Отдѣленія и извержения ; важность ихъ для человѣка 289
1. Отправленіе кожи. 292
2. Отдѣленіе и извержение сѣмени, важность и вредное вліяніе излишней потери его для человѣка вообще и особенно для занимающихся умственною работою. 294
3. Испражненіе на низъ 299
4. Отдѣленіе желчи 300
5. Отдѣленіе и извержение мочи . 303

Z.

Чистота тѣла, бани, ванны и одежда . . 306
Чистота тѣла вообще и вліяніе ея на человѣка . . . . . —
Бани, благотворное и вредное вліяніе ихъ на здоровье 307
Ванны и купанья разной температуры; ихъ польза и вредъ 311

Стр.

Перемѣна бѣлья 314
Одежда вообще 315
Одежда относительно возраста 317
— — — — привычки 318
— — — — мѣстопребыванія человѣка, или климата 319

II.

Душевныя страсти.

Опредѣленіе 322
Частое возбужденіе, или происхожденіе ихъ отъ органическихъ причинъ . . 323
Вліяніе ихъ на животную экономію вообще и на разные органы и системы ея въ особенности 325
Душевныя страсти ученыхъ, артистовъ, поэтовъ и проч. и причины постояннаго проявленія въ нихъ этихъ страстей 329
Причины разсматриванія душевныхъ страстей между болѣзнями 332
Врачебное и моральное, или душевное леченіе душевныхъ страстей 333
Три правила моральнаго леченія душевныхъ страстей 335
1. Изъясненіе 1-го правила . . . . —
Страсть игрока 338

Стр.

— — ньянницы 340

2. Изъясненіе 2-го правила . . . 342

Три главныя душевныя принадлежности человѣка . . —

Воля, разумъ и способность самосохраненія. . . . . —

Отношеніе ихъ между собою . 343

Время ихъ развитія 344

Ихъ мѣстопребываніе, сущность и взаимное согласіе ихъ дѣйствія 348

3. Изъясненіе 3-го правила . . . 351

Глава XII.

Предохранительныя гигіеническія мѣры при умственныхъ занятіяхъ 355

Причины различнаго дѣйствія внѣшнихъ вліяній на человѣка. . . . —

Правила предотвращенія дурныхъ послѣдствій усталости ума отъ умственныхъ занятій 357

Объ опредѣленіи удобнаго времени для умственныхъ занятій 365

Положеніе головы и ногъ, одежда, свѣтъ, тишина и проч. во время занятій 366

Стр.

Необходимость исполненія нашихъ органическихъ потребностей. 368

Глава XIII.

Краткій обзоръ терапевтическаго леченія болѣзней, происходящихъ отъ умственныхъ занятій и сидячей жизни 370

Границы нашего изложенія и раздѣленіе леченія 371

А:

Леченіе болѣзней кровеносной системы 374

Удаленіе первоначальныхъ припадковъ прилива и волненія крови . 375

Леченіе развившейся уже болѣзни . 377

1. Кровепзвлеченіе, роды его и предосторожность при употребленіи его 380

2. Слабительныя средства 382

3. Селитра, натръ, преморъ-тартаръ и прочія средпія соли . . . —

4. Каломель (сладкая ртуть), предосторожность при употребленіи ея 383

5. Рвотный камень 384

6. Наперсточная трава (digitalis purpurea) 385

Стр.

Предосторожность при употребленіи противувоспалительныхъ средствъ вообще 385

Наружныя врачебныя средства противъ воспаленія и прилива крови . . . 386

Б.

Леченіе болѣзней нервной системы . . . 387

Причины трудности леченія нервныхъ болѣзней 388

Леченіе страданія глазъ отъ продолжительнаго чтенія и письма. 400

В.

Леченіе болѣзней растительной системы . 402

Припадки обнаруживающіе страданія брюшныхъ внутренностей . . . . . —

α. Леченіе невоспалительнаго разстройства пищеварительныхъ органовъ . . . 403

β. Леченіе воспалительнаго разстройства ихъ. 408

γ. Леченіе нервныхъ болей, или судорогъ брюшныхъ внутренностей 413

Г.

Леченіе болѣзней мочевыхъ органовъ . . 415

Д.

Стр.

Леченіе болѣзненныхъ явленій мышечной системы 419

Е.

Леченіе судорожнаго сокращенія пальцевъ у занимающихся продолжительнымъ письмомъ 424

ОПЕЧАТКИ.

стран.	строчк.	напечатано.	читай.
9.	24 св.	ко-	кото-
10.	2—	разцвѣтаніемъ	выращиваніемъ
16.	11—	чувствованія	чувствованіе
19.	10—	ихъ	ее
—	14—	ихъ	ее
—	15—	они разслабляются	она разслабляется
56.	3—	причинять	причиняетъ
64.	10—	ихъ	его
88.	8—	Почему	Отъ чего
94.	21—	коло-	хоро-
112.	8—	патоличе-	патологиче-
154.	10—	разныя	разума
159.	15—	своихъ предшественниковъ, или современниковъ ему,	его предшественниковъ, или современниковъ,
178.	10—	Гор-	Гар-
185.	1—	безотчетная	безрасчетная
263.	12—	3.	4.
267.	18—	4.	5.
289.	9—	Д.	Е.
306.	1—	Е	Z.
322.	9—	Ж.	Н.
346.	1—	сообщила	внушила
350.	1—	самосохраненіе	способность самохраненія
368.	21—	истощаютъ	истощаетъ
369.	5—	старатья	стараться,
421.	15—	на (стран.	(на стран.

10—

1205

СОЧИНЕНІЕ

Х. ИНОЕВСА,

РУКОВОДСТВО

КЪ РАСПОЗНАВАНІЮ, ЛЕЧЕНІЮ И ПРЕДОХРАНЕНІЮ СЕБЯ ОТЪ БОЛѢЗНЕЙ, ПРОИСХОДЯЩИХЪ ОТЪ УМСТВЕННЫХЪ ЗАНЯТІЙ И СИДЯЧЕЙ ЖИЗНИ.